छात्रहितकारी पुस्तकमाला संख्या—१८

स्वास्थ्य और व्यायाम

शरीर को स्वस्थ, सुगठित और बलवान बनाने वाले
देशी तथा विदेशी व्यायामों की उत्कृष्ट पुस्तक

लेखक
श्री केशवकुमार ठाकुर
रचयिता—फल, उनके गुण तथा उपयोग; यौवन और
उसका विकास; विवाह और प्रेम; स्वास्थ्य के
प्राकृतिक साधन आदि

प्रकाशक
छात्रहितकारी पुस्तकमाला
दारागंज, प्रयाग

षष्ठम संस्करण } अक्टूबर १९४८ { मूल्य २)

प्रकाशक
श्री केदारनाथ गुप्त, एम० ए०
प्रोप्राइटर—छात्रहितकारी पुस्तकमाला,
दारागञ्ज, प्रयाग।

मुद्रक
सरयू प्रसाद पांडेय 'विशारद'
नागरी प्रेस, दारागंज,
प्रयाग

भूमिका

यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि स्वास्थ्य का स्थान कितना ऊँचा है। कोई भी देश, समाज और राष्ट्र इसके बिना निर्जीव है। रोगी और निर्बल के लिए संसार में स्थान नहीं है। संसार में उन्हीं के लिए स्थान है, उन्हीं के लिए मान है जो बलवान हैं, शक्तिशाली हैं। यह पुस्तक इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए लिखी और प्रकाशित की गई है।

यह प्रसन्नता की बात है कि हिन्दी का अब वह समय नहीं रहा, जिसमें कोई भी पुस्तक किसी भी रूप-रेखा में बिकती ही रहेगी। हिन्दी का क्षेत्र दिन पर दिन सम्वर्द्धित, परिमार्जित और उन्नतिशील हो रहा है। हिन्दी की अब उन्हीं पुस्तकों को पाठकों के निकट आदर-पूर्वक स्थान मिलता है, जो विवेक और विवेचना के साथ लिखी गयी होती हैं। ऐसी अवस्था में इस पुस्तक का क्या स्थान होगा, यह नहीं कहा जा सकता। यद्यपि मैंने अपने प्रयत्न से पुस्तक को सुन्दर, उपयोगी और काम की बनाने की चेष्टा की है। यही नहीं, यह पुस्तक उपयोगी हो सके, इसके लिए आदरणीय मित्र श्रीयुत बाबू केदार नाथ गुप्त, एम० ए०, प्रिंसिपल अग्रवाल विद्यालय, इलाहाबाद, ने मेरी कम सहायता नहीं की। पुस्तक के विषयों को सम्पादित करने में आपकी मूल्यवान सम्मतियों के लिए मैं आभारी हूँ।

इसके सिवा, आसन व्यायाम के सम्बन्ध में श्रीयुत पंडित बद्रीप्रसादजी त्रिपाठी एम० ए० ने विशेष रूप से सहायता की है, त्रिपाठी जी के शरीर-शास्त्र सम्बन्धी पाण्डित्य पर मेरी अत्यन्त श्रद्धा है। आपकी उदारता और सहायता के लिए मेरे हृदय में कृतज्ञता है। उसके लिए ये दो-ढाई पंक्तियाँ पर्याप्त नहीं हैं।

हाँ, अन्त में पण्डित गणेश पाण्डेय के लिए भी मैं कुछ कम अनुगृहीत नहीं हूँ, जिन्होंने अनेक अँगरेज़ी की पुस्तकों और पत्रिकाओं से इस पुस्तक के लिखने में मेरी सहायता की है।

इस पुस्तक का अन्तिम और प्रधान विषय व्यायाम है और इसके लिए जितने भी देशी और विदेशी व्यायाम आवश्यक और महत्वपूर्ण समझे गये हैं, उनको पुस्तक में बताने की चेष्टा की गयी है।

भारती-आश्रम
२० - १२ - ३२

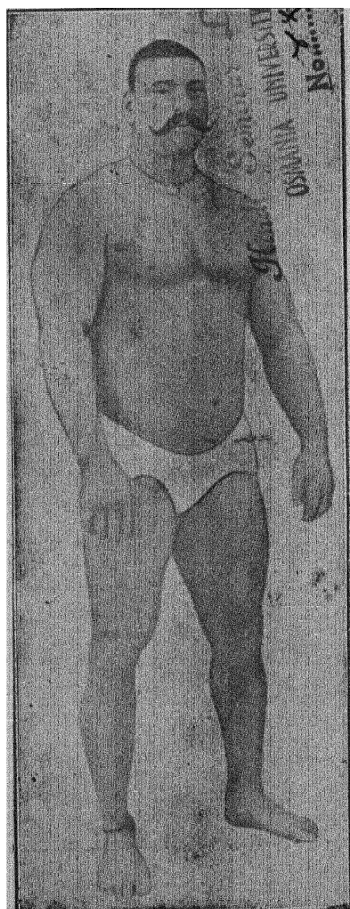
विनीत—
केशवकुमार ठाकुर

विषय सूची

नाम लेख		पृष्ठ संख्या

नाम लेख | पृष्ठ संख्या

नाम लेख		पृष्ठ संख्या

संसार प्रसिद्ध रूसी पहलवान ज़िविस्को, जिसने संसार के प्रसिद्ध पहलवानों को हराकर 'चैम्पियन शिप' की पदवी पाई थी। इसे गामा ने केवल आधे मिनट में पटक दिया था।

विश्व-विजयी गामा

स्वास्थ्य और व्यायाम

१—जीवन में स्वास्थ्य का स्थान

हमारे जीवन में ऐसी बहुत-सी बातें हैं, जो हमारे जानने की होती हैं। खाना-पीना, पढ़ना-लिखना, नौकरी-चाकरी, व्यापार-व्यवसाय आदि-आदि हमारे जीवन में अनन्त काम हैं, जिनके सम्बन्ध में हम अपने जीवन में अवस्था के अनुसार जानते रहते हैं। उनके गिनाने की आवश्यकता नहीं है, सभी जानते हैं। हाँ, एक बात अवश्य है, जिसको सभी नहीं जानते। जो जानते भी हैं, वे अनेक रूपान्तरों में। वह प्रश्न यह है कि हमारे जीवन में सबसे महत्वपूर्ण क्या है—सबसे पहले हमें किसकी जरूरत है ?

इस प्रश्न के तरह-तरह के उत्तर मिल सकते हैं; लेकिन अंत में यह निर्णय मानना ही पड़ेगा कि हमारे जीवन में सबसे अधिक महत्व हमारे स्वास्थ्य का है। हमारा स्वास्थ्य ही हमारा बल है। हमारा स्वास्थ्य ही, हमारा चरित्र है। इसी के आधार पर हम जीवन की बड़ी से बड़ी ख्याति प्राप्त कर

सकते हैं और इसी के द्वारा हम अपने जीवन में अधिक से अधिक आदर्शवादी हो सकते हैं।

अब प्रश्न यह है कि स्वास्थ्य क्या है? सर्वसाधारण में स्वास्थ्य की परिभाषा एक नहीं है। उस अवस्था में स्वास्थ्य किसको कहा जाय? कुछ लोगों ने तो समझ रखा है कि यह बात तो डाक्टर, वैद्य और हकीम जानें। कुछ ऐसे लोग हैं जो समझते हैं कि पहलवान, जो खूब मोटे-ताजे होते हैं, अधिक से अधिक बल रखते हैं, बढ़िया से बढ़िया भोजन करते हैं, देखने में सुन्दर और भीमकाय होते हैं, स्वास्थ्य तो उनमें होता है। इसी प्रकार तरह-तरह की बातें लोगों ने समझ रखी हैं। लेकिन यदि सच पूछा जाय तो ये सभी बातें मिथ्या हैं। पहलवान मोटे होते हैं, बलवान होते हैं, परन्तु उनमें सच्चा स्वास्थ्य नहीं होता। स्वास्थ्य, चिकित्सा-शास्त्र का विषय है; परन्तु व्यवसाय का रूप धारण करने के कारण, चिकित्सा-शास्त्र स्वास्थ्य के पवित्र रूप से, बहुत कुछ इधर-उधर हो गया है।*

स्वास्थ्य क्या है?

जीवन का सच्चा सुख स्वास्थ्य में है और स्वास्थ्य उसी अवस्था में सम्भव हो सकता है, जब उसको हम ठीक-ठीक जानें, समझें। सुन्दरता, स्वास्थ्य नहीं है। शरीर के मोटे-मोटे अंगभी

* Doctors who certainly ought to know most about health, seldom write at all. They are forbidden to use any method that savaurs of abvertising. So, they are dumb. If we were all healthy, they would srarve. they are put in difficulties.

Herbert N. Casson.

स्वास्थ्य नहीं है। रोग-रहित शरीर भी स्वस्थ नहीं कहा जा सकता और न यही कहा जा सकता है कि शक्तिशाली शरीर, स्वास्थ्य है। स्वास्थ्य का अर्थ तो यह है कि शरीर के भीतरी और बाहरी, छोटे और बड़े, सभी प्रकार के अंग-प्रत्यंग अपना काम ठीक-ठीक करें। शरीर के प्रमुख अंग मस्तिष्क, हृदय, फेफड़े, कलेजा, पाकस्थली, गुरदा, गर्भाशय, आँतें और चर्म अपने-अपने कामों में त्रुटि न होने दें। सच्चा स्वास्थ्य वही है और स्वास्थ्य का सुख उसी समय प्राप्त हो सकता है ?

स्वास्थ्य का जितना सम्बन्ध हमारे शरीर की शक्ति से है, उसका उतना ही सम्बन्ध हमारे मस्तिष्क और विचारों से भी है। जिसके विचार सदा गंदे रहते हैं, जो अनुचित, अश्लील और सदाचार के विरुद्ध बातें सोचते रहते हैं; वे कभी भी स्वस्थ नहीं कहे जा सकते।

स्वास्थ्य ईश्वर की देन है, जो प्रत्येक जीव को समान रूप में प्राप्त है। वह किसी सम्पत्तिशाली के लिए नहीं है और न वह किसी पैसेवाले की माया है! स्वास्थ्य को जो चाहता है, वह उसी को प्राप्त होता है ? जो उसके लिए प्रयत्न करता है, वह उसके जीवन का हार बनता है! जो उसकी अपेक्षा करता है, वह स्वास्थ्य से हाथ धो बैठता है!

बच्चों में भी स्वास्थ्य होता है, युवकों में भी स्वास्थ होता है। स्त्रियों में भी स्वास्थ्य होता है और पुरुषों में भी स्वास्थ्य होता है। शैशवकाल से लेकर वृद्धावस्था तक, शरीर का स्वास्थ्य से सम्बन्ध है। कहना यह चाहिए कि जन्म के साथ ही स्वास्थ्य आता है और मृत्यु के पश्चात्, जीवन के साथ ही स्वास्थ्य चला जाता है। एक बार स्वास्थ्य खो चुकने पर, लोग सोचते हैं, अब हम क्या कर सकते हैं। जो लोग, यौवनकाल बिता चुकते हैं, वे स्वास्थ्य से निराश हो जाते हैं।

इस प्रकार के लोगों को विश्वास करने की बात है कि स्वास्थ्य का सम्बन्ध जीवन की अंतिम घड़ी तक है! इसलिए, प्रत्येक अवस्था में स्वस्थ रहने और स्वास्थ्य प्राप्त करने की सदा चेष्टा करनी चाहिए।

प्राय: यह देखा जाता है कि जो बालक जन्म से ही निर्बल होते हैं, वे कुछ बड़े होने पर अपनी दुर्बलता को दूर करने और स्वास्थ्य प्राप्त करने की चेष्टा नहीं करते। इस प्रकार का विश्वास होता है कि हम कुछ नहीं हो सकते। इस प्रकार के भ्रम कितनी बड़ी हानि के कारण होते हैं, यह बताना कठिन है।

शक्तिशाली और स्वस्थ बनने के लिए यह बिल्कुल आवश्यक नहीं है कि एक बालक को जन्म से ही स्वस्थ होना चाहिए। यदि हम पता लगावें तो न जाने कितने ऐसे उदाहरण मिलते हैं जो हमारे देखते-देखते, दुर्बल से दुर्बल बालक, स्वस्थ और शक्तिशाली हो गये हैं और जो बालक अपने छोटेपन में, स्वस्थ बलपूर्ण थे, वे रोगी और निर्बल शरीर हो गये हैं। इनके सिवा प्रोफेसर राममूर्ति की भाँति कितने ही ऐसे प्रमाण मिलते हैं जो अपने बालकपन में बहुत निर्बल थे; परन्तु स्वास्थ्य की ओर उन्होंने ध्यान दिया और प्रयत्न किया तो अपने स्वास्थ्य बल और सामर्थ्य में वे संसार में प्रसिद्ध हो सके।

लंदन-निवासी, इउगन सैण्डो नामक एक प्रसिद्ध पहलवान हो गया है। बाल्यकाल में उसकी अवस्था भी अत्यन्त खराब थी। उसका शरीर तो इतना जीर्ण-शीर्ण था, कि लोग कई बार उसके जीवन से ही हताश हो गये थे। कुछ दिनों के बाद, उसको स्वास्थ्य का शौक हुआ। उसने व्यायाम करना आरम्भ कर दिया। सैण्डो ने स्वयम् इस बात को लिखा है कि मैं अपनी अवस्था के अठारह वर्ष तक बहुत दुर्बल रहा। इसके बाद, मैंने

स्वास्थ्य-विषयक ग्रन्थों का अध्ययन आरम्भ किया और उसके साथ व्यायाम के द्वारा मैंने अपने शरीर में उन्नति की। कुछ समय के पश्चात् सैण्डो संसार के प्रसिद्ध पहलवानों में हुआ। इसी प्रकार का उल्लेख करते हुए, सैण्डो ने स्वयम् एक लेख में लिखा है—यह कोई आवश्यक नहीं है कि स्वस्थ और सशक्त होने के लिये कोई अपने जन्म से ही स्वस्थ और सबल हो। मैं अपने लड़कपन में स्वयम् अत्यन्त जीर्ण-शीर्ण था।

लोगों में कुछ भ्रमात्मक बातें उत्पन्न हो जाती हैं, जिनके कुप्रभाव के कारण न जाने कितने लोगों का जीवन ऊँचे उठने के बजाय नीचे गिरता जाता है। यदि उनको इस बात का ज्ञान हो कि हम उतने ही स्वस्थ और शक्तिशाली हो सकते हैं जितना कोई भी हो सकता है तो वे अपने जीवन में बड़ी से बड़ी उन्नति कर सकते हैं।

राष्ट्र की जीवन-शक्ति

हमारा स्वास्थ्य हमारे लिए है; हम जो कुछ हैं, अपने लिए हैं। यह सब ठीक है, परन्तु इसी रूप में हम और कुछ भी हैं। हमारा उपयोग इतना ही नहीं, और भी अधिक है। हमारी शक्ति राष्ट्र की शक्ति है, हमारी निर्बलता राष्ट्र की निर्बलता है। देश का पतन सभी प्रकार की बातों में हुआ है; परन्तु स्वास्थ्य के सम्बन्ध में जो उसका पतन हुआ है, वह सबसे भयानक है।

दूसरे देशों की अपेक्षा भारत की जीवन-शक्ति आज कितनी क्षीण है, जब इसके सम्बन्ध में प्रकाशित होने वाली रिपोर्टें देखने में आती हैं तो हृदय काँप उठता है! यहाँ पर इसके सम्बन्ध में कुछ दिग्दर्शन कराना अनावश्यक न होगा।

संसार के अन्य देशों में स्वास्थ्य विषयक बड़ी से बड़ी

उन्नति हो रही है। सच्चा स्वास्थ्य ही दीर्घ जीवन का कारण होता है। आज से दो सौ वर्ष पहले इंगलैंड और वेल्स में वहाँ के लोगों की आयु का औसत तीस वर्ष था। लेकिन आज वही औसत बढ़कर पुरुषों का छप्पन वर्ष और स्त्रियों का साठ वर्ष हो गया है!

दीर्घ जीवन की उन्नति संसार में सबसे अधिक न्यूजीलैंड में हुई है। वहाँ पर पुरुषों की आयु का औसत ६३ वर्ष और स्त्रियों का ६५ वर्ष है!

योरप में डेनमार्क ने भी अच्छी उन्नति की है। वहाँ पर पुरुषों की अवस्था का औसत ६० वर्ष और स्त्रियों का ६२ वर्ष है। इस उन्नति में फ्रांस कुछ पीछे है। वहाँ के लोगों की अवस्था का औसत इंगलैंड की अपेक्षा ७½ कम है।

जर्मनी की अवस्था लगभग इंगलैंड के बराबर है। अमेरिका में पुरुष और स्त्रियों की अवस्था का औसत ५६ वर्ष है। इस प्रकार दूसरे देशों ने इधर दो सौ वर्षों में जो उन्नति की है, वह कम प्रशंसा की बात नहीं है। किन्तु भारतवर्ष की अवस्था अत्यन्त करुणापूर्ण है। यहाँ पर पुरुषों की आयु की औसत २२ वर्ष और स्त्रियों का २३ वर्ष है!!

देश कितना रोगी है—राष्ट्र की जीवन-शक्ति कितनी क्षीण हो गयी है। अन्य देशों की आयु को देखते हुए अपने देश की अवस्था कितनी भयानक हो गई है! किसी राष्ट्र के मुर्दा होने का इससे अधिक प्रमाण और क्या चाहिए। हमारा जीवन ही क्या है, और जो कुछ है वह औषधियों, दवा की शीशियों पर निर्भर होकर रह गया है। यदि हम स्वास्थ्य के सच्चे रूप को नहीं जानते और अपने जीवन में स्वास्थ्य के लिए चेष्टा नहीं करते तो क्या यह निश्चित नहीं है कि थोड़े ही समय में हमारी

और हमारे देश की गणना उनमें की जायगी, जिनके नाम संसार से मिट चुके हैं !!

सन्तोष की बात है कि हमारे देश में स्वास्थ्य का आज आदर हो रहा है। स्कूलों और कालेजों में, स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त चेष्टा की जा रही है। इसमें भी सन्देह नहीं है कि पिछले दिनों की अपेक्षा देश स्वास्थ्य में उन्नति कर रहा है। परन्तु हमें अपनी गति में और भी तेजी करनी है। स्वास्थ्य के सम्बन्ध में देश में सार्वजनिक आन्दोलन की आवश्यकता है। प्रत्येक नगर और प्रत्येक गाँव में व्यायमशालायें और आरोग्य मन्दिर स्थापित किये जाने की जरूरत है, जिनमें स्वास्थ्य और आरोग्य जीवन के प्राकृतिक सिद्धान्त बताये और समझाये जायँ।

२—स्वास्थ्य और सुख

सभी सुख चाहते हैं, सुख प्राप्त करने को सभी की इच्छा होती है, किन्तु कितने लोग हैं जो अपने जीवन में सुखी पाये जाते हैं ? हमरे जीवन में जितने भी कार्य हैं, सभी का उद्देश्य सुख प्राप्त करना है। हम जो कुछ भी करते हैं, उसके बदले में हम इस बात की इच्छा रखते हैं की हमको सुख मिले। इस प्रकार बालक से लेकर बूढ़े तक—सभी के हृदय में सुख की भावना रहती है। इस सुख का स्वास्थ्य के साथ क्या सम्बन्ध है, इसी के विषय में यहाँ पर विवेचना करना है।

सुख क्या है ?

यदि किसी से यह प्रश्न किया जाय कि सुख क्या है तो तरह-तरह के उत्तर मिलेंगे। कोई कहेगा, रुपया-पैसा, धन-

दौलत सुख है; किन्तु जब रुपये-पैसे वाले की अवस्था पर विचार किया जाता है तो उनके भी मन प्रसन्नता का परिचय नहीं देते। यदि माना जाय कि बड़े-बड़े मकान और रियासत सुख है, तो रियासतदार और मालिक मकान फिर प्रसन्न और सुखी क्यों नहीं मिलते? उनके मुख-मण्डल और बदन पर प्रसन्नता की आभा क्यों नहीं होती?

इस प्रकार सुख क्या है? इस प्रश्न का निर्णय नहीं होता। यह जानने के लिए कि सुख क्या है, यदि हम सहस्रों-लाखों मनुष्यों की परीक्षा करने निकलें तो निश्चय है कि इस प्रश्न का कहीं निर्णय हो जाय। जिन घरों में रुपये पैसे की कमी नहीं है, सोने और चाँदी की भरमार है, मूल्यवान् वस्त्रों के लिए कहना ही क्या है। फिर भी उस घर के स्त्री पुरुषों में सुख का आभास नहीं है!

जो लोग बड़ी-बड़ी नौकरियाँ करते हैं और झोली भर भरकर रुपये लाते हैं, किन्तु जब उनको देखा जाता है तो उनके मुख पर प्रसन्नता नहीं होती है। इस प्रकार जब मजदूरों और श्रमजीवियों के दर्शन होते हैं और अचानक उनके मैले-कुचैले और काले शरीरों पर आँखें जाती हैं, तो मालूम होता है कि इनके मलीन बदन में, पत्तों में छिपे हुए सुगन्धित पुष्पों की भाँति, किस प्रकार सुख और प्रसन्नता की आभा होती है।

समस्त मानव समाज में सुखी कौन मिले—प्रसन्न मुख कितने दिखाई पड़े? श्रमजीवियों के—परिश्रमशील व्यक्तियों के उनके जीवन में एक ओर दीनता दरिद्रता, दूसरी ओर उनके मलीन बदन और वेष में सुख तथा प्रसन्नता की म्लान आभा-प्रभा: इसी बात की विवेचना करते हुए एक अँगरेज लेखिका ने लिखा है—स्वास्थ्यपूर्ण जीवन की ग़रीबी, धन-दौलत से अच्छी, जिसमें हम शक्ति और सुविधा को प्राप्त कर सकें

जो हमारे जीवन के कार्यों में और मस्तिष्क तथा शरीर के संरक्षण में हमारा साथ दे सके और हम स्वस्थ एवम् सुखी हो सकें।

सुख और स्वास्थ्य का सम्बन्ध

इसमें सन्देह नहीं कि सुख का सम्बन्ध हमारे जीवन की अनेक बातों से है। धन-दौलत से है, माता-पिता और भाई से है, स्त्री, पुत्र से है, नौकरी-व्यवसाय से है। इस प्रकार बहुत-सी बातें हैं, जिनमें हम सब सुख का अनुभव किया करते हैं; परंतु यह सम्बन्ध क्षणस्थाई होता है।

किसी भी सुख का अनुभव करने के लिए हमारे शरीर में जीवन होना चाहिए, जीवन न होने पर हम कुछ भी अनुभव नहीं कर सकते। यह जीवन स्वास्थ्य से प्राप्त होता है। जिनके शरीर में स्वास्थ्य नहीं है, उनके शरीर में जीवन नहीं है। यही कारण है कि स्वास्थ्य न होने पर अथवा स्वास्थ्य खो जाने पर प्रत्येक सुख और सफलता नीरस मालूम पड़ती है।

यदि हमें ईश्वर ने बहुत-सा धन-दौलत दिया है, नौकर-चाकर दिये हैं, सैकड़ों आदमियों पर हमारी हुकूमत है; परंतु यदि हमारे शरीर में स्वास्थ्य नहीं है तो उस सुख का भोग कौन करे? आज हमारे घर में कुछ खाने पीने की कमी नहीं है। सभी प्रकार के भोजन हम मनमानी कर सकते हैं; किन्तु यदि हम उनको खाने और पचाने की शक्ति नहीं रखते तो उससे हमारा लाभ क्या है?

इसी प्रकार जीवन की जितनी भी चीजें हैं, सभी का सुखोप-

Poorness with health, is wealth for so we get the strength and ability to work, keeping mind and body occupied; healthy and therefore happy.

भोग करने के लिए, हमें स्वास्थ्य की जरूरत है। एक आदमी सरकारी दफ्तर में काम करता है अथवा कचहरी का हाकिम है और महीने में वह तीन सौ रुपये लाता है;परन्तु यदि उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो वह उन तीन सौ रुपयों का क्या सुख उठा सकता है ? वह तो केवल इसलिए है कि मर खपकर कमाए और रुपये की गठरी लेकर घर आये और घर के अन्य लोग उसका सुख उठायें ! पिछले परिच्छेद में यह बताया जा चुका है कि स्वास्थ्य क्या है। उन सभी बातों को यदि हम अपने सामने रखें और देखें कि उनमें से यदि एक बात की त्रुटि है तो हमारे शरीर पर उसका क्या प्रभाव पड़ता है। स्वास्थ्य वास्तव में क्या है; यह बात बतायी जा चुकी है। उसके अनुसार परिश्रमशील स्त्री-पुरुषों को छोड़कर स्वास्थ्य का अन्यत्र होना कठिन नहीं, असम्भव है। यही कारण है कि निर्धन घरों की स्त्रियाँ, परिश्रम करने के कारण स्वस्थ होती हैं और स्वास्थ्य ही उनके जीवन का सुख होता है।

स्वास्थ्य के बिना जीवन का प्रत्येक सुख उसी प्रकार नीरस होता है जिस प्रकार दाँतों के बिना भोजन का सुख। जिसके दाँत गिर जाते हैं उसको सुन्दर से सुन्दर भोजन और भोज्य पदार्थों का कुछ सुख नहीं मिलता। पेट भरने के लिए, वह उनको खा लेता है, परन्तु वह उस सुख से पूर्ण रूपेण वंचित रहता है; जो सुख, उन भोज्य पदार्थों से किसी युवक अथवा सुपुष्ट दाँत वाले व्यक्ति को हो सकता है। ठीक यही अवस्था स्वास्थ्य के सम्बन्ध में है। एक युवक स्वास्थ्य खोकर, जीवन के किसी सुख को अनुभव नहीं कर सकता; किन्तु एक वृद्ध अपनी स्वास्थ्य-पूर्ण अवस्था में सुखी हो सकता है। इसी प्रकार संसार की बड़ी से बड़ी सम्पत्ति और समृद्धि प्राप्त होने पर एक व्यक्ति सुख का अनुभव नहीं कर सकता, परन्तु एक निर्धन,

सम्पत्ति-हीन व्यक्ति अपनी स्वस्थ अवस्था में सुखी और प्रसन्न हो सकता है !

जीवन का शाप

जो स्वास्थ्य हमारे समस्त सुखों की जड़ है, वह स्वास्थ्य हमें क्यों नहीं प्राप्त होता ? जिस स्वास्थ्य के बिना हमारा समूचा जीवन नीरस और सार-हीन रहता है, उसके लिए हमें जीवन भर क्यों तरसना पड़ता है ?

इस प्रकार के प्रश्नों के उत्तर में किसी ने समझ लिया कि हम ग़रीब हैं इसलिए स्वस्थ नहीं हैं। किसी ने समझ लिया हम रोगी माँ-बाप की सन्तान हैं, इसलिए स्वास्थ्य-हीन हैं और किसी ने समझ लिया कि ईश्वर ने हमें निर्बल और स्वास्थ्य-हीन ही बनाया है। कितने दुख की बातें हैं। यदि ये भ्रम और मूर्खतायें हमारे दिमाग़ में न भरी रहें तो क्या उसी क्षण से हम स्वस्थ होना न प्रारम्भ कर दें ? इन पंक्तियों के साथ हम लोगों को बताना चाहते हैं कि स्वास्थ्य के लिए रुपये-पैसे और धन दौलत की जरूरत नहीं होती। निर्बल माता-पिता की सन्तान भी स्वस्थ और शक्तिशाली हो सकती है। जिन्होंने अपनी निर्बलता का कलंक, ईश्वर के नाम लगा रखा है, उनकी बुद्धि के लिए क्या कहा जाय ! इसके सम्बन्ध में केवल एक ही बात है और वह यह कि स्वास्थ्य उसी को प्राप्त होता है जो स्वास्थ्य को प्राप्त करना चाहता है और उसके लिए चेष्टा तथा यत्न करता है !!

एक प्रसिद्ध डाक्टर का कहना है कि सभी बालक स्वस्थ पैदा होते हैं। यह कोई बात नहीं है कि माता-पिता निर्बल हैं अथवा उसके जन्म में उन परिस्थितियों का प्रभाव है जो स्वास्थ्य के प्रतिकूल थीं। प्रकृति सभी बालकों को उनके जन्म

के साथ स्वास्थ्य-पूर्ण शरीर देती है। बच्चे के जन्म के साथ, माता-पिता की निर्बलता अथवा प्रतिकूल परिस्थितियों की खराबी जो आती है, वह अशुद्धता, खराबी जन्म लेते ही और बालक के कुछ साँस खींचते ही, सब नष्ट हो जाता है। उस डाक्टर का यह भी कहना है कि यदि बच्चों के जन्म लेने का स्थान शुद्ध और खुली हुई वायु में हो तो उसके जन्म के साथ आई हुई खराबियाँ बहुत शीघ्र नष्ट हो जाती हैं।*

हमारे जीवन में स्वास्थ्य को ला-लाकर भरने वाली जिस शुद्ध और खुली हवा की हमको इतनी आवश्यकता है, उसका हमारे जीवन से कितना सम्बन्ध है, यह सोचकर हृदय फटने लगता है। बड़ी से बड़ी सभ्यता का परिचय देने वाले बड़े-बड़े शहरों के विशाल भवन और उनकी गगनचुम्बी अट्टालिकायें, शुद्ध और खुली वायु की भयानक शत्रु होती हैं।

शहरों की घनी बस्ती और ऊँचे-ऊँचे मकानों में रहने वाले तथा उसके नीचे आस-पास गंदी वायु में जीवन बिताने वाले स्त्री-पुरुष, रात-दिन जिस प्रकार की विषैली वायु को प्राप्त करते हैं, वे यदि अपने जीवन में सदा, इस प्रकार निर्बल और स्वस्थ न रहें तो अत्यन्त आश्चर्य की बात होगी। नाटक, सिनेमा थियेटर और सभाओं में सहस्रों लाखों स्त्री-पुरुष एक छोटे से

---

* One great doctor said all children were born healthy, no matter in what weak state or unhealthy state of mind or body were its parents. Nature gives to a newly born child a healthy body and it is within the first minutes of inhaling the air in which it is born that contamination enters its body.

This doctor holds that if chiidren were born in the open air verysoon all ills would cease.

स्थान में और विशेषकर बन्द स्थान में जब कई-कई घंटे बिताते हैं तो सबके सब एक दूसरे की उगली हुई दूषित वायु अपने-अपने फेफड़ों में भरकर, बहुत समय रोगी और बीमार रहने के लिये कारण पैदा कर लेने हैं! यदि हम विचार करें तो हम देखेंगे कि चौबीस घंटे और महीने के तीसों दिन हम गंदी और दूषिय वायु में ही जीवन बिताते हैं। किंतु इस बीच में एक घंटे के लिए भी, शुद्ध और खुली वायु में जाकर हम अपने शरीर को शुद्ध करने की चेष्टा नहीं करते। कैसे करें! यदि कभी संयोग पड़ा और किसी ने चर्चा की तो कह दिया, साहब समय नहीं है! लेकिन उन्हीं को रोगी होने और डाक्टर के यहाँ घंटों बैठकर दवायें लाने के लिए न जाने कहाँ से समय मिल जाता है! हम जिस प्रकार का जीवन बिताते हैं, उसी का यह श्राप है जो हमको कभी भी स्वस्थ और सुखी नहीं होने देता।

जो स्वास्थ्य और सुख चाहते हैं उनको चाहिए कि अपने रहने के गन्दे स्थानों को छोड़कर चौबीस घण्टे में केवल कुछ समय के लिए, शुद्ध और खुली वायु में जावें और व्यायाम करके, फेफड़ों में भरी हुई विषैली वायु को निकाल कर, स्वास्थ्य और शक्ति उत्पन्न करने वाली शुद्ध वायु प्राप्त करें। अपने नित्य के कार्यों में, इस प्रकार एक नियम बना लें और उनके अनुसार वे नित्य स्वास्थ्य-प्रद स्थानों में जाकर नवीन स्वास्थ्य प्राप्त करें। कुछ दिनों के बाद वे देखेंगे कि वे दूसरों के शरीर में जिस स्वास्थ्य को देखकर ईर्ष्या करते थे, उसका उनके बदन में प्रवेश हो रहा है।

इसके पश्चात् इस बात का अनुभव होगा—जीवन सम्पत्ति है! स्वास्थ्य ही जीवन है! और जीवन का सर्वस्व स्वास्थ्य ही हमारा सुख है!!

३—स्वास्थ्य और सौंदर्य

हमारे जीवन के साथ सुन्दरता का बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध है। हम चाहे जिस बात का विचार करके देखें, सर्वत्र हमको सुन्दरता का मूल्य दिखाई पड़ेगा। यहाँ पर केवल शारीरिक सौन्दर्य के सम्बंध में ही विचार किया जायगा।

हम लोगों में ढूँढने से भी कोई ऐसा स्त्री-पुरुष न मिलेगा, जो सुन्दर न बनना चाहता हो। बालक से लेकर बूढ़े तक सभी सुन्दर बनना चाहते हैं और सुन्दरता को प्यार करते हैं; परंतु जहाँ तक मैंने समझ पाया है सुन्दरता के सम्बंध में बहुत कम लोग यथार्थ ज्ञान रखते हैं इसलिए जो लोग सुन्दरता चाहते हैं और सुन्दर बनना चाहते हैं, उनको भलीभाँति यह जानने की आवश्यकता है कि सुन्दरता क्या है ?

सौंदर्य के प्राकृतिक रूप

हम सुन्दर कैसे बन सकते हैं, विवेचन करने के पूर्व पहले यह जानने की जरूरत है कि सुन्दरता है क्या ? जिन लोगों ने तरह-तरह के वस्त्रों से अपने आपको सजा रखा है, जो लोग मूल्यवान आभूषण पहनकर सुन्दर बनने की चेष्टा करते हैं, वे सर्वथा भ्रम में हैं। सुन्दरता न तो वस्त्रों में है, न आभूषणों में। न वह साबुन और पाउडर लगाने से पैदा होती है और न इनके बिना कहीं चली जाती है। सुन्दरता कोई और ही वस्तु है, जो इन बातों से बिल्कुल ही भिन्न है। सुन्दरता के नाम पर बनावट, सुन्दरता का एक आडम्बर मात्र है। जो अपने जीवन से शारीरिक सौंदर्य खो देते हैं, वे उसको प्राप्त करने के लिए मिथ्या बातों का आश्रय लेते हैं। वास्तव में वे बड़े धोखे में पड़ते हैं। सुन्दरता यथार्थ में कुछ और है। विभिन्न प्रकार की वैसलीन (Vaseline) क्रीम (Cream) और इस

प्रकार की अन्यान्य वस्तुएँ सुन्दरता के बढ़ाने में सहायक नहीं होतीं, यह सौंदर्य-प्रेमी स्त्री पुरुषों को जान लेना चाहिए। इसके साथ ही यह जानने की आवश्यकता है कि कोई भी फैशन, कोई भी बनावट हमको सुन्दर नहीं बना सकती। क्या यह सही नहीं है कि तरह-तरह के अँगरेजी बालों में रात-दिन कंघों और सुगन्धित तेलों का प्रयोग तथा आजकल के लोगों में पंचानबे प्रतिशत चश्मों का प्रयोग, केवल सुन्दरता के लिए होता है ? सुन्दरता के सम्बन्ध में ये सभी बातें भ्रमपूर्ण हैं।

सुन्दरता का एक व्यापक स्वरूप है, परंतु इसको हम कई भागों में बाँट सकते हैं। उसका एक भाग सब की अपेक्षा कम महत्व रखता है। इसके दो भाग एक भाग की अपेक्षा अधिक महत्व रखते हैं। इसी प्रकार सभी भागों से पूर्ण होकर सुन्दरता अपना व्यापक अर्थ रखती है। सुन्दरता को निम्न-लिखित भागों में बाँटा जा सकता है—

(१) शरीर की गठन, मुख की आकृति।

(२) शरीर का स्वास्थ्य।

(३) शरीर का रंग।

(४) व्यवहार-बर्ताव, मिलनसारिता।

सुन्दरता की पहली सीढ़ी है शरीर का गठन, मुख की आकृत। जिसके शरीर की गठन अच्छी होती है, मुख की बनावट सुन्दर होती है, वह सुन्दर समझा जाता है। यह गठन और आकृति माता-पिता से प्राप्त होती है। जिनके माता-पिता कुरूपवान होते हैं; उनकी सन्तान कुरूपवान होती है।

दूसरी बात है, स्वास्थ्य। स्वास्थ्य और सुन्दरता में इतना गहरा सम्बन्ध है कि इन दोनों को एक दूसरे से पृथक नहीं किया जा सकता और सुन्दरता की आलोचना करते-करते कभी कभी यह कह देना पड़ता है कि स्वास्थ्य ही सुन्दरता और

सुन्दरता ही स्वास्थ्य है। जहाँ सुन्दरता नहीं है वहाँ स्वास्थ्य नहीं है और जहाँ स्वास्थ्य नहीं है, वहाँ सुन्दरता नहीं है।

सुन्दरता की तीसरी अवस्था है शरीर का रंग। इसमें कोई संदेह नहीं है कि सुन्दरता में रंग का प्रभाव पड़ता है। सुन्दरता में दो ही प्रकार के प्रधान रंग समझे जाते हैं, गोरा और काला। परन्तु जिस रंग को सुन्दरता में अधिक सम्मान मिलता है, वह है गौर वर्ण! यह वर्ण न तो काली जातियों का काला वर्ण है और न गोरी जातियों का श्वेतवर्ण। गौर वर्ण एक भिन्न रंग है जो सुन्दरता की वृद्धि करता है।

सौन्दर्य की चौथी अवस्था व्यवहार-बर्ताव में स्वीकार की जाती है। मनुष्य का व्यवहार-बर्ताव, उसकी मिलनसारिता, कभी-कभी बड़ा अद्भुत प्रभाव डालती है और यह भी ठीक है कि मनुष्य के रूप-सौंदर्य का नाश हो जाता है परन्तु व्यवहार बर्ताव का सौन्दर्य जीवन-भर साथ रहता है। जिस स्त्री-पुरुष में उसकी सुन्दरता के साथ साथ, मिलनसारिता होती है, व्यवहार बर्ताव की सुन्दरता होती है उसका-सौन्दर्य अत्यन्त स्वर्गीय हो जाता है।

सुन्दरता के यही चार रूप हैं, जो पूर्णरूप से स्वाभाविक हैं। जिनके रूप और सौन्दर्य में, इन चारों रूपों का मिश्रण होता है, उसी को पूर्ण सुन्दर कहा जा सकता है।

सौंदर्य प्राप्त करने के साधन

सौन्दर्य प्राप्त करने के दो रूप हैं और वे दोनों ही प्राकृतिक हैं, उनके सिवा और जो उपाय काम में लाये जाते हैं, वे अस्वाभाविक हैं। ऊपर बताया जा चुका है कि सौंदर्य के चार भेद हैं। वे चारों ही रूप हमको अपने माता पिता से प्राप्त होते; परन्तु अपने जीवन में, हमें उनके संरक्षण की जरूरत है। यदि

हम उनकी रक्षा नहीं करते, तो हमें समझ लेना चाहिये कि उनके क्षय हो जाने में कोई आश्चर्य की बात न होगी।

सभी लोग यह कहते हैं कि कितने ही बालक अपने शैशव काल मे बड़े सुन्दर होते हैं; किन्तु आगे चलकर वे अपने सौन्दर्य को नष्ट कर देते हैं। सौन्दर्य नष्ट होने के जो कारण होते हैं, उनको इसी परिच्छेद में आगे चलकर बताया जायगा। हमें यहाँ पर केवल यह जानना चाहिए कि स्वास्थ्य और सौन्दर्य पर हम जो माता-पिता से पाते हैं, उसकी रक्षा की आवश्यकता पड़ती है।

सौन्दर्य प्राप्त करने का एक दूसरा मार्ग भी है। जो बालक और बालिकायें सुन्दर नहीं हैं, वे सुन्दर हो सकती हैं; किन्तु इसके लिए प्राकृतिक साधनों का ही उपयोग किया जा सकता है। उसके प्राकृतिक साधन क्या हैं, यह जानने की जरूरत है।

ऊपर यह बताया जा चुका है कि सौंदर्य के चार रूप हैं, उसकी चार अवस्थायें हैं। सौंदर्य की इन अवस्थाओं को जिसने अपने माता-पिता से प्राप्त नहीं किया, वह कुछ साधना का प्रयोग करके और अपनी जीवनचर्या संयत बनाकर, अपने जीवन की कमी को, बहुत अंशों में पूरा कर सकता है। सौंदर्य की रक्षा और सौंदर्य की वृद्धि दो बातों पर निर्भर है (१) शरीर का गठन और (२) शारीरिक स्वास्थ्य। हम यदि अपने सौंदर्य की रक्षा करना चाहते हैं तो हमें इन्हीं दोनों मार्गों का अवलम्बन लेना पड़ेगा और यदि सुन्दर बनना चाहते हैं तो भी इन्हीं दो बातों की पूर्ति करनी पड़ेगी। इन दोनों बातों की प्राप्ति कैसे हो सकती है, इसके विवेचन की जरूरत है—

(१) हम जैसा चाहें, अपने शरीर की गठन बना सकते हैं। उसके लिए व्यायाम करने की आवश्यकता है। व्यायाम शरीर को सुदृढ़ करता है और गठन का सम्पादन करता है।

२

जो स्वभावतः सुन्दर होते हैं यदि वे बड़े होने पर व्यायाम नहीं करते, तो उनके शरीर का सौन्दर्य धीरे-धीरे क्षीण होने लगता है। इसलिए दोनों ही अवस्थाओं में हमको व्यायाम का अभ्यास करना चाहिए।

(२) सौन्दर्य का दूसरा स्वरूप हमारा स्वास्थ्य है। स्वास्थ्य हमको माता-पिता से स्वभावतः प्राप्त भी होता है और जिनको नहीं भी मिलता, वे अपने जीवन में स्वास्थ्य की वृद्धि कर सकते हैं। इसके लिए जीवन की बनावटी बातों को छोड़ कर प्राकृतिक बातों का आश्रय लेना पड़ता है। स्वास्थ्य क्या है और उसकी कैसे रक्षा होती है, यह जानकर उसी के अनुसार अपना जीवन निर्वाह करना पड़ता है। जीवन का रहन-सहन, स्वास्थ्य-जनक भोजन, आरोग्य-जनक वायु और व्यायाम ही हमारे स्वास्थ्य का संरक्षक है। इस पुस्तक में स्वास्थ्य और व्यायाम के सम्बन्ध में एक-एक बात पर अलग-अलग विस्तार के साथ मीमांसा की जायगी और उसके लिए सभी प्रकार के साधन बताये जायँगे।

सौन्दर्य के सम्बन्ध में किसी प्रकार के साधन बताये जायँ, इसके पहले उसका आधार जान लेना चाहिए। सौन्दर्य, स्वास्थ्य, आरोग्य-जीवन और सदाचार पर निर्भर है। शारीरिक सौंदर्य के लिए हमको सदाचार की आवश्यकता है। सदाचार हमारे आचार-विचार पर निर्भर है। कितने ही ऐसे आदमी देखे जाते हैं जो देखने में स्वस्थ और हट्टे-कट्टे हैं, लेकिन उनका शरीर तथा मुख सुन्दर होने की अपेक्षा कुछ विकृत-सा हो जाता है। वह देखने में नीरोग भी हैं और दुबले-पतले नहीं हैं फिर उनकी अवस्था ऐसी क्यों है, यह बात भलीभाँति समझ लेनी चाहिए।

हमारे विचारों का हमारे मन के साथ गहरा सम्बन्ध है, और हमारे मुख का भाव, मन के भावों के अनुसार बनता

बिगड़ता रहता है। जो लोग रात दिन अश्लील बातें करते रहते हैं, उनके मानसिक भाव बहुत गन्दे हो जाते हैं और प्रत्येक घड़ी उनकी इच्छायें और चेष्टायें अश्लील रहती हैं, उनकी उन बातों का स्पष्ट प्रभाव मुख पर पड़ता है।

इस बात को और भी स्पष्ट समझ लेना चाहिए। जिस समय एक सुन्दर युवक अपनी साधारण अवस्था में होता है, उस समय उसकी मुखाकृति सुन्दर और कुछ और ही होती है लेकिन उसकी क्रोधित और अप्रतिहत अवस्था में, उसी का मुख भयानक हो जाता है। ऐसा क्यों हुआ? क्रोध तो उसके मन में था, फिर उसका प्रभाव उसके मुख पर क्यों आ गया? एक सुन्दरी जब प्रसन्न होती है, उस समय उसके मुख का सौन्दर्य कुछ अनोखा होता है; लेकिन वही जब अपने किसी बच्चे पर क्रोध करके झुँझलाती हुई नजर आती है, तो उसका रूप विकृत हो जाता है। अब प्रश्न है कि ऐसा क्यों होता है?

इस प्रकार की बहुत-सी बातें हमारे जीवन में नित्य ही हमको दिखाई देती हैं, जिनसे हम समझ सकते हैं कि हमारे मन की बातों का प्रभाव तुरन्त हमारे मुख पर आता है। एक आदमी अपनी आवश्यकता पर किसी के पास कुछ रुपए माँगने जाता है, उसकी स्त्री उसको भेजकर बड़ी उत्सुकता से, उसके लौटने का रास्ता देखती है, जब उसका पति लौटकर आता है तो होशियार पत्नी उसके बताने के पूर्व ही यह जान लेती है कि रुपये मिले हैं या नहीं! अब प्रश्न यह है कि वह किस प्रकार जान लेती है? एक आदमी चोरी के मामले में फाँसकर, पुलिस के पास लाया जाता है, वह आदमी बराबर इन्कार करता है; लेकिन चतुर दारोगा उसको देखकर और उसकी बातें सुनकर यह जान लेता है कि उसने चोरी की है या उस पर झूठा दोष लगाया जा रहा है। यह सब कैसे जाना

जाता है ? इस प्रकार के जितने भी प्रश्न हैं, उनका एक ही उत्तर है कि हमारे मन के भावों का प्रतिबिम्ब हमारे मुख पर स्पष्ट जान पड़ता है !

इस बात को हम अनेक प्रकार से समझ सकते हैं कि हमारे मन के भाव स्पष्ट हमारे मुख पर झलका करते हैं; फिर हमारे गन्दे विचारों, अश्लील भावों का प्रभाव हमारे मुख पर क्यों न रहेगा ! जो स्त्री-पुरुष गंदी और वासनात्मक बातें सोचा करते हैं, उनके मुख अत्यन्त विकृत और भयानक हो जाते हैं। इस प्रकार के व्यक्तियों को स्पष्ट जान लेना चाहिए कि व्यभिचार से उतनी अधिक हमारी क्षति नहीं होती, जितनी अधिक क्षति इस प्रकार की बातों को मन में रखने से होती है।

इसलिए सभी को अपने मन अत्यन्त पवित्र रखने चाहिए। हमारे मानसिक भाव सदा ऊँचे और उदार रहें। गन्दी और अश्लील बातों को सोचने के बजाय हम स्वास्थ्य और सौंदर्य देनेवाली बातों को खूब सोचा करें। मगर मन जितना ही इस प्रकार की बातों में तल्लीन रहेगा, उतने ही हम सुन्दर बन सकेंगे।

रोग हमारे स्वास्थ्य और बल की ही हानि नहीं करता, वह हमारे रूप का भी नाश करता है। जो लोग किसी भयानक बीमारी में पड़ जाते हैं; यदि वे उस बीमारी से अच्छे भी हो गये, तो भी उनका सौन्दर्य सदा के लिए उनके शरीर से चला जाता है। यह निश्चय है कि जिस स्त्री को प्रदर की बीमारी हो जाती है और कुछ दिनों तक यदि वह अच्छी न हो गयी तो, आगे चलकर सम्भव है बीमारी अच्छी हो जाय; परन्तु उस स्त्री का रूप-सौंदर्य तो सदा के लिए नष्ट हो जाता है। यही अवस्था युवकों की भी होती है। जब उनको प्रमेह या धातु-सम्बन्धी किसी बीमारी की भाँति कोई रोग पकड़ लेता है

तो उसका बड़ा भयानक प्रभाव पड़ता है। इसलिए सदा इस बात की चेष्टा करनी चाहिए कि हम कभी रोगी न हों।

सुन्दर बनने के कुछ उपाय

सौन्दर्य के सम्बन्ध में कुछ प्रधान बातों का ऊपर उल्लेख किया गया है। उनका संरक्षण ही हमारे सौंदर्य की रक्षा है और उनका खो देना ही सौंदर्य खो देने का मार्ग। सुन्दरता के सम्बन्ध में कुछ इस प्रकार की व्यावहारिक बातें लिखना अत्यन्त आवश्यक हैं जो इसके लिए अधिक उपयोगी हों।

१—किसी भी ऋतु में प्रातःकाल सूर्य निकलने के दो घंटे पूर्व शौच आदि से निवृत्त होकर अपने घर से निकल पड़े और बस्ती या नगर से बाहर किसी पार्क, बाग अथवा मैदान में चले जायँ। वहाँ टहलते हुए सुन्दर से सुन्दर वायु का सेवन करें। आध घंटे से लेकर, एक घंटा—डेढ़ घंटा तक, उस स्वास्थ्यप्रद वायु में घूमते और टहलते हुए हमारे सम्पूर्ण मानसिक भाव, सौंदर्य की ओर झुक जाएँ। प्रातःकाल की शीतल वायु जब शरीर और मुख को स्पर्श करे, तो पूर्ण रूप से अनुभव करना चाहिए कि हमारे शरीर और मुख में सौंदर्य भर रहा है। यही नहीं, हम इस बात का विश्वास करें कि ऐसा करके हम सुन्दर बन रहे हैं। अपने इस अनुभव में जितना ही हम विश्वास करेंगे उतना ही हमारी सफलता निश्चित है। इस प्रकार नियम बाँधकर नित्य प्रकृति से सौंदर्य प्राप्त करना चाहिए।

शीतकाल में, जब ओस गिरने लगती है, उन दिनों में प्रातःकाल जब ओस की बूँदें घास पर तथा छोटे छोटे पेड़ों की पत्तियों में, श्वेत मोती के समान दिखाई दें तो अपनी साफ रूमाल में उन बूँदों को लेकर, धीरे-धीरे उस रूमाल को मुख पर मलना चाहिए। इससे मुख की कान्ति बढ़ती है।

प्रातःकालीन सूर्य की किरणों को मुख पर लेना चाहिए इससे मुख और बदन की कृत्रिम रङ्गत उड़ जाती है और उस स्थान पर वास्तविक रूप का प्रस्फुटन होता है। इसके लिए धूप में निकलने के अभ्यासी नहीं हैं, उनको थोड़ी-थोड़ी देर लिए अभ्यास करना चाहिए और उसके पश्चात् उसकी मा बढ़ानी चाहिये। उस समय जब सूर्य की किरणें ली जा अनुभव करना चाहिए कि सूर्य का किरणों से स्वास्थ्य औ सौंदर्य निकलकर हमारे शरीर और मुख में प्रवेश कर रहा है

जिस समय स्वास्थ्यजनक पदार्थों को खायें, उस सम भोजन के महत्व और प्रभाव का भलीभाँति स्मरण कर चाहिए और इस बात का विश्वास करना चाहिए कि हम जि पदार्थों को खा रहे हैं, उनसे हमारे शरीर में बल स्वास्थ और सौंदर्य प्रवेश कर रहा है।

नित्य व्यायाम करते हुए हम स्वस्थ्य और सुन्दर होते हु अपने आप को देखें। जिस प्रकार का व्यायाम हम पसं करते हों, उसी के नित्य करने का नियम बाँधें और उस व्य याम को करते हुए इस बात का प्रत्यक्ष अनुभव करें कि हमा शरीर स्वस्थ और सुन्दर बन रहा है।

जिस प्रकार का हम अपने आप को सुन्दर बनाना चाह हों, उसकी एक आकृति निश्चत कर लें और उस आकृति क हम सदा अपने नेत्रों के सामने रखें। जब हम स्वास्थ्य औ सौंदर्य को अनुभव करें तो हम विश्वास करें कि हम उसी प्रकार के सुन्दर बनते जाते हैं जिस प्रकार की सुन्दरता को हम प्यार करते हैं।

सुन्दर बनने के लिए किसी एक आकृति का हमारे नेत्रों के सामने रहना आवश्यक है। हमको और भी स्पष्ट रूप में सम झने के लिए इस प्रकार समझना चाहिए। मान लिया जाय

कि उमा नामक एक युवा व्यक्ति बहुत ही सुन्दर है और किशोर उसकी भाँति सुन्दर बनना चाहता है, तो उसके लिए किशोर को अपनी आँखों में उमा की आकृति का नकशा रखना चाहिए और सौन्दर्य साधन का प्रयोग करते हुए उसे उसी प्रकार सुन्दरता में परिणत होते हुए अपने आप को देखना चाहिए।

एक अमेरिकन रमणी ने अँगरेजी पत्र में अपने सुन्दर बनने की जो कहानी कही है, वह बड़ी मनोरञ्जक और उपयोगी है। उसको सुन्दर बनने का शौक था। वह स्वयम् नीरोग थी फिर भी स्वस्थ रहने के लिए अनेक प्रकार के साधन काम में लाती थी। उसका शरीर स्वस्थ था, लेकिन उसके मुख की आकृति में सुन्दरता न थी। उसकी एक मिलने वाली स्त्री बड़ी सुन्दरी थी। वह उसी के समान बनना चाहती थी, पर यह कैसे सम्भव था।

उसने बताया है कि मैंने उसका उपाय सोच लिया। उसने सोचा कि जिस प्रकार किसी अच्छे गायक के स्वर और माधुर्य को नकल करके आदमी बहुत कुछ सफलता प्राप्त कर सकता है तो किसी सुन्दर व्यक्ति की सुन्दरता क्यों नहीं प्राप्त की जा सकती? उसने ऊपर बताये हुए नियम की साधना की, इससे कुछ दिनों में उसको जो सफलता मिली उससे उसका विश्वास बढ़ गया। वह इसके लिए बहुत दिनों तक प्रयत्न करती रही, उसका कहना है कि इसमें मुझे जो सफलता मिली है, उसकी कभी कल्पना तक नहीं की जा सकती थी।

सुन्दरता मनुष्य जीवन की सबसे बड़ी शोभा है। जो सुन्दर हैं और जिन्हें ईश्वर ने सौंदर्य प्रदान किया है, वे वास्तव म बड़े सौभाग्यशाली हैं। सुन्दरता प्रकृति की आकर्षक वस्तु है। जो प्रकृति के भक्त हैं, जिनके जीवन में स्वाभाविकता है,

वही उसके पाने के अधिकारी हैं। सुन्दर बनने की मनुष्य मात्र में आकांक्षा होती है, अतएव उसके लिए प्राकृतिक साधनों का आश्रय लेना चाहिए और कृत्रिम साधनों से सुन्दर बनने का मिथ्या भाव छोड़ देना चाहिए।

प्रकृति स्वयम् सुन्दर है और वह सदा सबको सुन्दर बनाने की इच्छा रखती है।

४—स्वास्थ्य पर भोजन का प्रभाव

स्वास्थ्य के लिए जिन बातों की जरूरत है, उनमें भोजन का एक विशेष स्थान है। आज लोगों में तरह-तरह की बीमारी फैली हुई है। रोगी स्त्री-पुरुषों की संख्या दिन-पर-दिन बढ़ती जाती है, मनुष्य-जीवन की अवस्था घटकर बहुत थोड़ी रह गई है इस प्रकार की जितनी बातें हैं, उनका एक प्रधान कारण है कि उचित और आवश्यक भोजन नहीं मिलता।

शक्ति और आयु दोनों का समाज में ह्रास हो रहा है। हमारे पूर्वजों की जो आयु थी, वह आयु अब लोगों में नहीं पायी जाती। हमारे पूर्वजों में जो बल और पुरुषार्थ था, उसकी अब बेतरह कमी हो गई है। इन दोनों ही बातों का प्रधान कारण हमारा भोजन है। भोजन की दुरावस्था, बाल्य-काल से ही आरम्भ हो जाती है। बच्चा जब पैदा होता है तो वह अपनी माता का दूध पीता है। प्रकृति ने प्रत्येक जीव की कुछ ऐसी रचना की है कि जिसके अनुसार प्रत्येक जीव का बच्चा अपनी माता के दूध से जितना स्वस्थ और निरोग हो सकता है, उतना दूसरे का दूध पीकर नहीं।

जिन लोगों के यहाँ गायें और भैंसे पाली जाती हैं, वे जानते हैं कि यदि कोई गाय अथवा भैंस, बच्चा देने के बाद

मर जाय तो उसका बच्चा या तो जियेगा नहीं और यदि जियेगा तो कमज़ोर रहेगा, चाहे जितना उसको दूसरी गाय या भैंस का दूध दिया जाय। परन्तु मनुष्य जीवन की अवस्था बड़ी भयानक हो गई है। हिसाब लगाकर देखा गया है कि पच्चीस प्रतिशत देहात में रहने वाली स्त्रियों के बच्चे और पचहत्तर प्रतिशत शहर में रहने वाली स्त्रियों के बच्चे अपनी माता के दूध के अभाव में गाय या बकरी का दूध पीते हैं। इस प्रकार मनुष्य-जीवन की निर्बलता का प्रारम्भ जन्मकाल से ही आरम्भ हो जाता है।

भोजन की आवश्यकता

सबसे पहिले हमें यह जानने की जरूरत है कि हम भोजन क्यों करते हैं? शक्ति उत्पन्न करने के सिवा हमारे शरीर में भोजन के दो और काम हैं—(१) क्षति की पूर्ति और (२) शरीर की वृद्धि। बालक जिस दिन जन्म लेता है, उसी दिन से, उसी समय से उसको भूख मालूम होती है, इसका अर्थ यह समझ लेना चाहिए कि उसके शरीर की वृद्धि का काम उसी समय से प्रारंभ हो जाता है और पूर्ण यौवन-काल तक उसका भोजन शरीर की वृद्धि का काम करता है, किन्तु बालक जब कुछ सयाना हो जाता है और जैसे ही जैसे वह बड़ा होता जाता है, उसके भोजन को उसके शरीर की क्षति की पूर्ति करनी पड़ती है।

यौवन के बाद शरीर की वृद्धि रुक जाती है। उस समय से लेकर जीवन के अंत तक हमारा भोजन हमारे शरीर की क्षति की पूर्ति करता है। हम जो काम-काज करते हैं; चलते फिरते हैं, उससे उसी प्रकार की क्षति होती रहती है, जिस प्रकार गाड़ी के चलने से उसके कल-पुरजे और पहिये घिसते रहते हैं। वे

घिस कर जल्दी खराब न हों, इसके लिए उनमें बराबर तेल दिये जाने का प्रबन्ध रहता है।

हमारे शरीर की मशीनरी ठीक रेलगाड़ी के समान है। हमारा पेट रेलगाड़ी का इंजन है और इंजन में दिया जाने वाला कोयला और पानी हमारा खाना और पानी है। रेलगाड़ी के कल-पुरजों को घिसने से बचाने के लि र उसे चिकनाई दी जाती है, उसी प्रकार की चिकनाई की आवश्यकता हमारे शरीर के लिए भी होती है। अंतर केवल इतना ही है कि रेलगाड़ी के कल-पुर्जों में अलग से चिकनई दी जाती है; लेकिन हमारे शरीर की अधिकांश आवश्यकता हमारे भोजन के द्वारा ही पूरी होती है।

भोजन के सम्बन्ध में लोगों में बहुत भ्रम भरा हुआ है। समाज में बहुत बड़ी संख्या ऐसे लोगों की है जिनको भोजन के सम्बन्ध में कुछ ज्ञान नहीं है, वे खाना जानते हैं और जैसा कुछ पाते हैं, खा लेते हैं। उनकी समझ में कुछ खाना चाहिए और पेट भरना चाहिए।

भोजन के सम्बन्ध में दूसरी श्रेणी उन लोगों की है जो अपने शरीर को स्वस्थ और बलवान बनाना चाहते हैं! प्राय: इस प्रकार के व्यक्ति वे हैं जो अपने जीवन में संतुष्ट हैं और किसी प्रकार सम्पन्न हैं। सच पूछा जाय तो इस श्रेणी के लोगों की अवस्था अधिक शोचनीय है, जहाँ तक अनुभव से मालूम हुआ है, वहाँ तक यह निश्चय होना है कि इस प्रकार के लोगों को भोजन का सच्चा ज्ञान नहीं है। वे स्वस्थ बनने के लिए और शक्ति पैदा करने के लिए अच्छे से अच्छे भोजन करना चाहते हैं और इसके लिए वे खर्च भी करते हैं, परन्तु अपने भ्रम के कारण उल्टी हानि उठाते हैं।

तीसरे इस प्रकार के कुछ व्यक्ति हो सकते हैं जो भोजन के

सम्बन्ध में कुछ तथ्य बातों की खोज करते हैं और उनके अनुसार अपने जीवन का क्रम निश्चित करते हैं। परन्तु इस प्रकार के व्यक्तियों की संख्या बहुत कम है।

वैज्ञानिक अनुसन्धान से संसार में बड़ी से बड़ी उन्नति की गयी है। इधर कुछ समय से वैज्ञानिक खोज भोजन के सम्बन्ध में भी बहुत कुछ काम कर रही है। मनुष्य का भोजन के साथ क्या सम्बन्ध है, किस प्रकार का भोजन हमारे स्वास्थ्य और बल का संरक्षक और वृद्धिकारक है और किस प्रकार का भोजन शारीरिक अवनति का कारण होता है, इन बातों की बहुत छान-बीन की गई है। आचरण, स्वास्थ्य और विचार, बहुत कुछ भोजनों के आधार पर ही बनते बिगड़ते हैं। इसलिए भोजन के सम्बन्ध में हम जितनी ही जानकारी प्राप्त करें, उतना ही हमारा कल्याण हो सकता है। किस प्रकार का भोजन हमारे स्वास्थ्य और शक्ति की बृद्धि कर सकता है और भोजन के सम्बन्ध में क्या-क्या जानना चाहिए, इसी की विवेचना करना इस परिच्छेद का विषय है।

भोजन कैसा होना चाहिए

जो भोजन इस समय प्रचलित हैं, वे तीन भागों में बाँटे जा सकते हैं—(१) फलाहार (२) अन्नाहार (३) मांसाहार।

फलाहार सब आहारों में श्रेष्ट है। मनुष्य को छोड़कर प्रकृति देवी की गोद में विचरण करने वाले अन्य पशु-पक्षियों को देखिए। वे कैसे मोहक और सुन्दर दिखलाई पड़ते हैं। उनके रंग-बिरंग के पर, उनका मधुर और गम्भीर कण्ठ कैसा सुहावना और चित्ताकर्षक होता है। इसका कारण यही है कि वे फलाहार करते हैं। आज जो वेद, उपनिषद, शास्त्र, पुराण

वर्तमान हैं वे ऋषियों के उन्हीं दिमागों के स्मारक हैं जो फलाहार और योगाभ्यास से शुद्ध किए गए थे।

फलाहार के महत्व को पाश्चात्य देशों के निवासी भी मानने लगे हैं। वहाँ के एक डाक्टर ने लिखा है कि फलों में प्राणशक्ति भरी हुई है और वह प्राणशक्ति उबालने अथवा भूनने पर निकल जाती है। सन १६०८ में प्रसिद्ध विद्युत-शास्त्रज्ञ ए० ई० बेनिम ने २५ वर्ष तक लगातार अपनी प्रयोगशाला में परिश्रम करने के अनन्तर सिद्ध किया है कि सब प्रकार के फल और मेवों में एक प्रकार की बिजली भरी हुई है जिससे शरीर का पूर्णरूप से पोषण होता है!

पाश्चात्य देशों में बहुत ऐसे भी चिकित्सालय खुल गए हैं, जिनमें केवल फल खिलाकर रोग दूर किए जाते हैं। न्यूयार्क के पास "जंगबार्न" नामक चिकित्सालय में ड्रेस्डन के सैनेटोरियम में लंदन के मार्गारेट हास्पिटल में फलाहार से हजारों रोगी प्रति वर्ष चंगे किये जाते हैं।

फलाहार से उतरकर अन्नाहार है। रोटी, दाल, भात आदि की गणना अन्नाहार में है। इस प्रकार के भोजन को हम भारतवासी सैकड़ों वर्षों से करते चले आ रहे हैं। अन्न जितना सादा होगा उतना ही लाभदायक होगा। खेत में लगी हुई गेहूँ की बालियों का गुण सबसे अधिक है। उससे उतरकर भिगोये हुए गेहूँ का, उससे उतरकर रोटी का, उससे उतर कर पूड़ी का और उससे उतर कर पकवानों का। कहने का तात्पर्य यह है कि असली अन्न का जितना अधिक रूपान्तर होता जायगा उतना ही उसका गुण कम होता जायगा!

गेहूँ का आटा जितना ही मोटा हो उतना ही अच्छा है। आटे में से चोकर निकालने की प्रथा बुरी है। वास्तव में चोकर खुरदरा होने से पेट को साफ़ रखता है और पाचन में सहायता

देता है। जाँत का पीसा हुआ आटा सर्वोत्तम होता है। चक्की का पीसा हुआ आटा उससे उतरकर है, तब भी बाजार के आटे से अच्छा है। मैदा गरिष्ट अथवा त्याज्य है।

चावल को पकाने में लोग माँड़ को निकालकर फेंक देते हैं। माँड़ निकाला हुआ चावल देखने में सुन्दर मालूम होता है और माँड़ मिला हुआ चावल देखने में सुन्दर नहीं मालूम होता है। पर स्मरण रहे माँड़ के साथ वास्तव में अधिक पोषक द्रव्य निकल जाता है। यही हाल दाल का है, दाल भूसी सहित खानी चाहिए। धोई हुई दाल से भूसी सहित दाल अधिक गुणकारी है। दाल को केवल जीरे से छौंक सकते हैं, किंतु उसमें नाना प्रकार के मसाले डालना हानिकारक है।

तरकारी पेट और खून को साफ करती है। अतएव भोजन के साथ तरकारी खूब खानी चाहिए। पूरियाँ, पकवान और मिठाइयाँ अधिक नहीं खानी चाहिए। ये पेट को खराब कर पाचन-शक्ति को बिगाड़ देती हैं। इनके खाने से शरीर फूल जाता है। दूध एक अच्छा पेय पदार्थ है। सब डाक्टरों ने इसकी प्रशंसा की है। सेर-आध-सेर दूध रोज पीना चाहिए।

दाल के साथ घी थोड़ा-सा खाना चाहिए। अधिक घी खाना हानिकार है। मिरचा, अचार का सेवन नहीं करना चाहिए। अचार नीबू का अच्छा है। आम का अचार भी कभी-कभी खा लिया जाय तो हानि नहीं है। लेकिन रोज़ की आदत नहीं डालनी चाहिए।

तीसरे प्रकार का आहार मांसाहार है। मांसाहारियों के सम्बन्ध में डाक्टरों और चिकित्सकों का मत है कि उनके शरीर में एक प्रकार का विष पैदा हो जाता है और वह विष शरीर के रक्त में मिश्रित हो जाता है जिससे उनके शरीर के

किसी प्रकार के रोग-विकार को दूर करने में चिकित्सा का उचित प्रभाव नहीं पड़ता है।

मांसाहारी पुरुषों का स्वभाव तामसी होता है। उनको क्रोध शीघ्र आता है, उनका मन उनके वश में नहीं रहता। मन की शान्ति उनको नहीं मिलती। हिन्दुस्तान के ईसाई और मुसलमान मांसाहारी तो होते ही हैं, किन्तु खेद इस बात का है कि अनेक हिन्दू भी माँस का व्यवहार करते हैं। हिन्दुओं में इसका व्यवहार नई रोशनी के साथ क्रमशः और भी अधिक बढ़ा रहा है। हिन्दुओं के मांस खाने से बकरे का मांस मँहगा होता जा रहा है। बकरे के मांस की मँहगी से मुसलमान और ईसाई लोग गौ के मांस को अधिक खरीदने लगे हैं, क्योंकि गौ का मांस बकरे के मांस से सस्ता मिलता है। भारतवर्ष में गोबध इसीलिए बढ़ गया है और बढ़ता जा रहा है। हमारी प्रार्थना तो सभी धर्मावलम्बियों से है कि वे मांस खाना छोड़ दें, लेकिन गौ और ब्राह्मण की रक्षा का दम भरनेवाले हिन्दुओं को तो जरूर ही छोड़ देना चाहिए।

प्रत्येक भोजन में फैट्स, प्रोटीन और कार्बो-हाइडरेट मिले हुए हैं। किसी में एक पदार्थ की आवश्यकता है और किसी में दूसरे या तीसरे की। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए ऐसे भोजन की आवश्यकता है, जिसमें ये सब पदार्थ आवश्यक परिमाण में मिले हों। केवल फैट, प्रोटीन या कार्बोहाइडरेट के खाने से मनुष्य स्वस्थ नहीं रह सकता।

हमारे पूर्वजों ने नित्य का—रोटी, दाल, भात, तरकारी, घी और दूध का—जो सादा भोजन रखा है उसमें सब आवश्यक पदार्थ मिश्रित हैं। रोटी, भात में कार्बोहाइडरेट है; दाल, दूध में प्रोटीन है और घी में फैट है। केवल फल और दूध ऐसे हैं जिनमें तीनों पादर्थ आवश्यक वजन में मिलते हैं। अतएव

केवल फल खाकर या दूध पीकर भी मनुष्य मजे में स्वस्थ रह सकता है। बहुत से डाक्टरों का मत संग्रह करके हम निम्नलिखित परिमाण का भोजन रात दिन में थोड़ा थोड़ा करके प्रत्येक तरुण मनुष्य के लिए काफी समझते हैं।

आटा १० छटाँक; दाल दो छटाँक, चावल २ छटाँक, घी ½ छटाँक, नमक ¼ छटाँक, तरकारी ४ छटाँक, फल पावभर और दूध आध सेर।

भोजन उस समय करना चाहिए जब क्षुधा खूब लगी हो। स्वाभाविक भूख लगने के समय मुँह में लार उत्पन्न होती है और मन में एक प्रकार की चेतनता पैदा होती है। इस समय जो अन्न खाया जाता है उसमें विशेष आनन्द मिलता है। ऐसी भूख उसी समय जागृत होती है, जब भोजन समय से किया जाय और भोजन के पदार्थ स्वाभाविक हों। प्रत्येक मनुष्य को सच्ची भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए।

भोजन पेट भर दो बार करना चाहिए प्रातःकाल ६ बजे जरुरत हो तो ३ या ४ बजे थोड़ा-सा दूध पी लेना चाहिए या थोड़ा-सा फल खा लेना चाहिए। भोजन करते समय पानी न पीना चाहिए। एक घंटे के बाद पानी पीना स्वास्थ्यकर है। भोजन खूब कुचल-कुचलकर करना चाहिए। उसे इतना कुचलना चाहिए कि वह थूक में मिल जाय।

भोजन सदा कम करना चाहिए। कम खाने से जितने आदमी नहीं मरते उससे कहीं अधिक आदमी अधिक खाने से मर रहे हैं। आजकल अधिक भोजन करने की प्रथा बढ़ गई है। लोग तह-पर-तह जमाते चले जाते हैं। रबड़ी, मलाई, हलुआ, मालपुआ खूब उड़ाया जाता है। ऐसे लोग भोजन में पैसे भी अधिक खर्च करते हैं और रोग भी मोल लेते हैं। अतएव भोजन अल्प और सात्विक होना चाहिए। चाय, काफ़ी

भङ्ग, चुरुट आदि वस्तुओं का भी पूर्णतया बहिष्कार करना चाहिए।

भोजन का स्वास्थ्य से बड़ा घनिष्ट सम्बन्ध है। जो लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं उन्हें अपने भोजन का पूरा ख्याल रखना चाहिए।

५—हमारी निर्बलता के कारण

रोगी केवल वही नहीं है जो चारपाई पर लेटते हैं और किसी-न-किसी डाक्टर-वैद्य की शीशी पिया करते हैं। आवश्यकता से अधिक दुर्बल होना अथवा अधिक मोटा होना एक प्रकार का रोग है। इस प्रकार रोग कितने ही प्रकार के होते हैं और किसी न किसी रोग के आक्रमण से मनुष्य निर्बल रहा करते हैं।

जीवन में ऐसी बहुत-सी बातें हैं जिनसे मनुष्य को असन्तोष रहा करता है और इन बातों में निर्बलता सबसे बड़ी बात है। जिन्हें ईश्वर ने सब कुछ दिया है; किंतु यदि बल और स्वास्थ्य नहीं दिया तो उनको अपने सम्बन्ध में कितना रंज रहा करता है, यह वही जानते हैं, जो निर्बल हैं। वे उठते बैठते, सहज ही अपनी निर्बलता के लिए दीनता भारी बातें करते हैं। इससे पता चलता है कि वे निर्बलता के कारण बहुत दुखी रहा करते हैं।

ऐसा जान पड़ता है कि निर्बलता जीवन का सबसे बड़ा श्राप है। इसीलिए इसको कोई पसंद नहीं करता। यदि संसार में पता लगाया जाय कि कोई ऐसा स्त्री-पुरुष है जो निर्बल होना चाहता हो, तो कोई भी कहीं न मिलेगा, यह निश्चय है।

ऐसी अवस्था में भी पंचानबे प्रतिशत से भी अधिक स्त्री-पुरुष निर्बल पाये जाते हैं। इसका कारण क्या है ?

निर्बलता और उसके कारण

निर्बलता क्या है, यह बताने को जी नहीं चाहता। संसार में यदि ऐसी कुछ चीजें हैं, जिनसे बालक से लेकर वृद्ध तक परिचित हैं, तो उनमें एक निर्बलता भी है। जो निर्बल हैं, वे स्वयं जानते हैं कि हम निर्बल हैं और जब कोई किसी निर्बल को देखता है तो बिना बताये देखनेवाले सभी जानते हैं कि वह निर्बल है। ऐसी अवस्था में, निर्बलता क्या है और निर्बल किसे कहते हैं, यह कोई ऐसा प्रश्न नहीं है जिसको बताया जाय। फिर भी कृश-काय, शुष्क शरीर, रोगी जीवन और आवश्यकतानुसार अपने जीवन में निःशक्त व्यक्ति को निर्बल कहा जाता है।

यह सभी जानते हैं कि निर्बल होना कोई पसन्द नहीं करता। फिर भी इतनी अधिक संख्या में मनुष्य निर्बल ही पाये जाते हैं! इसके सम्बन्ध में यदि पता लगाया जाय और समाज के मनोभावों का संकलन किया जाय तो अन्त में इस निर्णय पर आना पड़ेगा कि लोगों ने जिन बातों पर विश्वास कर रखा है, उनमें अधिकांश मिथ्या हैं। जो निर्बल हैं, वे इस बात को समझे हुए हैं कि हमें ईश्वर ने ही ऐसा बना दिया है। केवल उनका यह भ्रमात्मक विचार ही उनको कभी अपनी निर्बलता दूर नहीं करने देता। परन्तु यह बात बिलकुल मिथ्या है। निर्बलता एक प्रकार का रोग है जो किसी के लिए भी न प्रकृति की ओर से है और न ईश्वर ने ही किसी को निर्बल तथा रोगी निर्माण किया है! बल्कि निर्बलता हमारे जीवन की उन छोटी-

छोटी भूलों का परिणाम है, जो हम अपने दैनिक-जीवन में प्राय: नित्य ही किया करते हैं।

दोनों ही बातों में भूमि-आकाश का अन्तर है, केवल मिथ्या भाव ने ही लोगों को बहुत भ्रम में डाल रखा है। जब मनुष्य यह समझ लेता है कि ईश्वर ने ही हमको ऐसा बनाया है, तब वह उसके सुधार के लिए किसी भी प्रकार का कोई उद्योग नहीं करता। यदि उसे इस बात का विश्वास हो कि इसमें हमारा ही अपराध है, जिसके कारण हम निर्बल और रोगी रहा करते हैं तो बिना किसी सन्देह के सभी अपनी-अपनी निर्बलता दूर करने के लिए प्रयत्नशील होंगे और इसमें उनको सफलता भी मिलेगी।

प्रकृति ने जिस प्रकार हमारे शरीर की रचना की है, उसी प्रकार के जीवन में रहकर हम स्वास्थ्य, शक्ति, सुख और परमायु की प्राप्ति कर सकते हैं और उसके विरुद्ध चलने से निश्चित रूप से रोग-शोक आपद्-विपद् और अल्पायु की प्राप्ति हो सकती है। खाने में, पीने में, रहन-सहन में आचार-विचार में हम जो अपने जीवन को अधिक महत्व नहीं देते, वही बातें हमारे सर्वनाश की कारण बन जाती हैं। और थोड़ी-सी साव-धानी रखने पर हमारे जीवन में वही बातें सुधा का काम करती हैं!

प्रकृति ने रात सोने के लिए बनाई है, उस रात में पूर्ण रूप से सोकर स्वास्थ्य-लाभ करने के बदले, रात-भर कहीं सिनेमा देखें, किसी नाच या तमाशा में जागरण करें, तो बीमार होना, स्वास्थ्य खोना अवश्यम्भावी है। इसमें प्रकृति का क्या दोष? जिस प्रकार के भोजन करने के लिए प्रकृति ने हमारे पेट की पाकस्थली की रचना की है, उसकी अवहेलना करें तो बीमार हम होंगे या कोई और? प्रकृति ने समस्त प्राणियों को उत्पन्न

किया है और उसको आरोग्य-लाभ करने के लिए उसने सुन्दर वायु और प्रकाश की स्थापना की है, फिर भी यदि हम शहरों की गन्दी वायु में जीवन बितायें और प्रकाशहीन नागरिक घरों में जिन्दगी के दिन काटें, तो अपराध किसका ? जिस प्रकृति ने सृष्टि की रचना की है, वह जितनी ही उदार है उतनी न्याय प्रिय भी है। वह उदार इतनी है कि उसने हमारी सुविधाओं के लिए आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का सृजन किया है; किन्तु साथ ही साथ निष्ठुर इतनी है कि छोटी से छोटी भूल पर भी वह हमें कभी क्षमा नहीं कर सकती। हम जिस संसार में हैं, उसमें न क्षमा है, न दया है, न प्रार्थना है और न स्तुति है ! एक ही बात है, एक ही नियम है, जो कुछ हम करते हैं उसका हम फल पाते हैं।

जिन बातों से हम स्वस्थ, सशक्त और सुन्दर बन सकते हैं, उन बातों का प्रकृति ने हमें सहज ही ज्ञान दिया है। जिन बातों का परिणाम हमारे लिए नाशकारी है, उनके लिए प्रकृति ने हमारे स्वभाव में घृणा उत्पन्न की है। अब इससे अधिक हम और क्या कर सकते हैं।

मांस मनुष्य का भोजन नहीं है। उसको खाकर सहज ही बीमार हो सकते हैं, पाकस्थली को नष्ट कर सकते हैं, इसीलिए प्रकृति ने मानव-स्वभाव में उनके प्रति उपेक्षा और घृणा का भाव उत्पन्न किया है। किसी के सामने भी किसी का कटा हुआ मांस रख दिया जाय, देखने वाले के रोएँ खड़े होंगे और उसका जी सहम उठेगा—तबीयत खराब होने लगेगी। उसके विरुद्ध किसी के सामने कुछ ताजे फलों को रख दिया जाय तो मन कितना प्रसन्न हो उठेगा ! ऐसा क्यों होता है ? प्रकृति ने हमारे स्वभाव में वह शक्ति दी है, जिससे हमको अपने खाने योग्य पदार्थों का अपने आप ज्ञान होता है। प्रकृति ने यह ज्ञान

मनुष्य को ही नहीं, प्राणिमात्र को दिया है। घोड़ा, बैल, गाय आदि पशु, मांस भोजी नहीं हैं, यह सब कोई जानता है। मनुष्य अपने बनाये हुए सभी प्रकार के भोजन उन पशुओं के सामने रखे, तो वे तुरन्त खा जायँगे किन्तु यदि मांस को खूब बनाकर मनुष्य उन पशुओं के सामने रखे तो वे पशु उनको सूँघकर अलग हो जायँगे, उसे न खा सकेंगे, क्यों ? क्या इससे यह बात स्पष्ट नहीं होता कि प्रकृति ने सभी प्राणियों को उनके जीवन की सभी बातों का ज्ञान दिया है, फिर भूल कैसी ?

कुछ शिकारी जानवरों की बात छोड़कर शेष सभी फलाहारी, अन्नाहारी और शाकाहारी हैं। शिकारी प्राणियों और जानवरों के सिवा शेष जो प्राणी पाये जाते हैं, उन्हीं में से मनुष्य भी एक है। अन्यान्य प्राणियों के साथ-साथ मनुष्य फलाहारी, अन्नाहारी, शाकाहारी हैं। अधिक से अधिक तीन प्रकार के ही भोजन मनुष्य के हो सकते हैं। अब मादक वस्तुओं की गणना किसमें की जाय ? तम्बाकू, अफीम, गाँजा, चरस, भाँग सिग-रेट, बीड़ी, चाय, कोको, कोकीन आदि को मनुष्य ने अपनाया है। ये वस्तुएँ उपरोक्त तीन बिभागों में से, किस विभाग में रखी जा सकती हैं ? और यदि किसी प्रकार उन विभागों के अंतर्गत इनको समझा जाय तो अन्य प्राणियों को भी इन चीजों को खाना चाहिए। परन्तु ऐसा नहीं है। इन मादक पथार्थों में किसी भी चीज को किसी चौपाये के सामने रखा जाय, तो वह सूँघ कर उसे छोड़ देगा। इसका यह अर्थ होता है कि ये चीजें प्रकृति ने उनके खाने के लिए नहीं पैदा की तो फिर वे मनुष्य के व्यसन में कैसे आती हैं ? इस प्रश्न का उत्तर सिवा इसके और कुछ नहीं हो सकता कि जिस प्रकार इनके सेवन का व्यसन मनुष्यों में आता है उसी प्रकार इनका परिणाम भी तो उनमें देखने को मिलता है ! कल के लड़कों में जवानी में ही

उनका बुढ़ापा आ जाता है। युवा अवस्था में ही में ही उनमें कफ, खाँसी तथा नेत्रों की निर्बलता आ घेरती है। दस-दस बारह-बारह वर्ष के लड़के चश्मा लगाते हैं! बीस वर्ष की आयु में कमर झुका कर चलते हैं और तीस वर्ष की अवस्था तक सब बाल पक कर श्वेत सन की भाँति सफेद हो जाते हैं! इन सभी असामयिक बातों का कारण क्या होता है? वही एक उत्तर, वही एक कारण—प्रकृति के विरुद्ध हमारे आचरण! वस्तु-स्थिति के प्रतिकूल हमारा खान-पान! इन सब बातों में अपराध किसका है? हम जान-बूझ कर अपने पैर में कुल्हाड़ी मारते हैं, भाग्य का दोष देते हैं! ईश्वर का कोप बतलाते हैं! हमसे बढ़कर मूर्ख संसार में और कौन हो सकता है?

स्वास्थ्य और बल

निर्बलता के सम्बन्ध में ऊपर जो बताया गया है उससे यह समझा जा सकता है कि हम अपने ही हाथों अपने आपको निर्बल और रोगी बना लेते हैं। संक्षेप में उनके दो कारण हैं। पहला कारण तो यह है कि लोगों के मनोभाव उनके निर्बल रहने में सहायता करते हैं और उसी को जीवन का रूप देने में उनके खान-पान, रहन-सहन सहायक हो जाते हैं। लोगों में और विशेषकर शिक्षितों तथा अमीरों में नजाकत बहुत बढ़ गयी है। नजाकत की सारी बातों में इस प्रकार के व्यक्तियों ने सुकुमार सुन्दरियों को मात कर दिया है। कपड़े-लत्ते, बनाव सिङ्गार, खान-पान में उन्होंने स्त्रीत्व प्रदर्शित करने की चेष्टा की है। इसके परिणाम में यदि वे भीरु निर्बल और कापुरुष हो गये हैं तो आश्चर्य ही क्या है! शिक्षित और अमीर सुन्दर बनने की चेष्टा करते हैं और इनके लिए वे सुकुमारियों का अनुसरण करते हैं! हिमालय के समान उनकी

इस भूल पर क्या कहा जा सकता है। स्त्री का सौन्दर्य कुछ और होता है और पुरुषों का कुछ और! स्त्री का सौन्दर्य, उनकी सुकुमारता, कोमलता, उनका लज्जा-भाव, दयाभाव, शील, स्नेह, संकोच, तथा झिझक जिस स्त्री में जितनी ही अधिक है, वह उतनी ही सुन्दरी है। इसके विरुद्ध होने पर वह पिशाचिनी है। परन्तु किसी पुरुष के लिए यह नहीं कहा जा सकता! यह जितना ही सशक्त, साहसी, शूर, पराक्रमी, उद्योगी और निर्भय है, उतना ही वह सुन्दर है! संक्षेप में स्त्री की शोभा उसका रूप है और पुरुष की शोभा उसका पराक्रम है!

निर्बलता का दूसरा कारण शरीर का रोग है। रोग हमको निर्बल अस्वस्थ और अल्पायु बनाते हैं। रोगों का कारण केवल एक है और वह यह कि प्रकृति के विरुद्ध हमारा खान-पान, रहन-सहन। ये दोनों ही बातें इतनी छोटी और सरल हैं जिनको कोई भी दो-चार घंटे में समझ सकता है। स्वास्थ्य और नीरोग जीवन देने वाली पुस्तकों का अध्ययन और उनका अनुसरण ही सबसे उत्तम मार्ग है। इसके विरुद्ध रोग, शोक और असामयिक मृत्यु है। जो स्वास्थ्य और बल चाहते हैं, उनको नीचे लिखी हुई बातों को ध्यानपूर्वक पढ़ना चाहिए और बतायी हुई बातों के विरुद्ध एक बात भी कभी अपने जीवन में न होने देना चाहिए।

१—सदा शुद्ध और स्वास्थ्यप्रद वायु में रहो। यदि किसी समय किसी ऐसे स्थान में जाने या रहने का संयोग पड़े जहाँ का वायु दूषित हो, तो यथाशक्ति उससे बचने की चेष्टा करो; परन्तु इस पर भी यदि उस स्थान में जाना ही पड़े तो समझ लो कि जो विषैली-वायु हमारे फेफड़ों में पहुँची है, वह हमारे शरीर में बिष का काम करेगी। इसलिए जितना जल्दी हो सके उसका प्रायश्चित करो। किसी अच्छे स्वास्थ्यप्रद स्थान

में, जहाँ की वायु अत्यन्त शुद्ध हो, जाकर कुछ दूर तक व्यायाम करो, जिससे वह दूषित वायु निकल जाय और उसकी जगह में शुद्ध और ताजी वायु भर जाय।

२—ऐसे मकानों में कभी एक दिन भी भूलकर न रहो, जिनमें नित्य सूर्य की धूप न रहती हो। तुम्हारे शरीर पर नित्य ही प्रातःकाल और सायंकाल की रोग-नाशक और जीवन-प्रद सूर्य की किरणें कुछ देर तक पड़नी चाहिए।

३—जो खाना खाते हो, यदि उनके सम्बन्ध में परिपूर्ण जानकारी नहीं है, तो खाना बन्द कर दो और पहले इस बात की खोज करो कि हमें क्या खाना चाहिए और क्या न खाना चाहिए। इस प्रकार की जानकारी उनसे प्राप्त करो जिनको स्वास्थ्य और भोजन के सम्बन्ध में पर्य्याप्त ज्ञान है और जिन्होंने अपने इस ज्ञान से पूर्ण उन्नति की है। यदि इस प्रकार के व्यक्त न मिलें तो स्वास्थ्य और भोजन पर उत्तमोत्तम पुस्तकें खोजकर उनसे उन बातों को प्राप्त करो जो मनुष्य को स्वस्थ, बलवान और नीरोग बनाती हैं।

ऊपर बताई तीनों ही बातों का प्रबन्ध करके नित्य अपने जीवन का निरीक्षण करो। प्रातःकाल जब सोकर उठो, उस समय उस ईश्वर का नाम लो, जिसने सृष्टि की रचना की है। उस पर श्रद्धा और विश्वास प्रकट करो। उसके बाद अपने मन में इस बात का निश्चय करो कि मैंने स्वस्थ और बलवान बनने के लिये जिन बातों की प्रतिज्ञा की है, उसके विरुद्ध मैं कुछ न करूँगा। शाम को सभी कामों से निपटकर खाना खा-पीकर जब चारपाई पर सोने जायँ तो अपने दिन भर के जीवन पर एक बार नजर कर जायँ। उस अवस्था में जब अपने से कोई भूल हुई न हो, तो ईश्वर को धन्यवाद दें और उससे प्रार्थना करें-कि भगवन्, मुझे शक्ति दे, जिससे मैं अपनी उन्नति

कर सकूँ। यदि किसी कारण से कुछ भूल हो जाय, तो उसके प्रायश्चित में दूसरे दिन उपवास करें और उपवास के दिन अनेक बार प्रतिज्ञा करें कि आज से मैं इस अकार की भूल न करूँगा। इस प्रकार की दिनचर्या बनाकर नित्य अपने शरीर में स्वास्थ्य और बल का अनुभव करना चाहिये। अब मैं स्वस्थ और शक्तिशाली बन रहा हूँ, इस पर अपना विश्वास पैदा करना चाहिए और इस बात का निश्चय कर लेना चाहिए की अब मैं कभी बीमार न होऊँगा।

इस पर भी, यदि कभी किसी प्रकार का कोई शारीरिक कष्ट हो, तो उसके लिये किसी डाक्टर या वैद्य के पास जाने और दवा ले आने की आदत को रोकना चाहिये और ध्यान पूर्वक सोचना चाहिए कि मैं बीमार क्यों हुआ? इस रोग या कष्ट के पैदा होने का क्या कारण है? इसको स्वयं सोचो और जो इस प्रकार का ज्ञान रखते हों उनसे पूछो। यह भी न कर सको तो जिस डाक्टर या वैद्य से दवा ले सकते हो उससे समझो कि ऐसा क्यों हुआ? किसी भी प्रकार जब उसका कारण मालूम हो तो दवा लेकर, उस कष्ट से मुक्त होने की चेष्टा मत करो। जब तक इस बात का पता न लग जाय कि हमारी किस भूल से हमको यह कष्ट हुआ है, तब तक उसको बराबर सोचो और जानने की चेष्टा करो। कभी इस बात का विश्वास मत करो कि इस प्रकार की बातें तो होती ही रहती हैं। फोड़ा-फुंसी से लेकर भयङ्कर रोगों को हम भूलें करके स्वयम् बुलाया करते हैं। उस कारण को जानकर इस बात का निश्चय करो कि अब फिर कभी इस प्रकार की भूल हमसे न होगी। परन्तु जो भूल हुई है, उसको यथासम्भव अपने आप सेहत होने दो। इस प्रकार निश्चित रूप से यह देखा जा सकता है कि रोगों की मात्रा अपने आप कम हो जायगी और थोड़े ही समय में ऐसी

अवस्था आ जायगी कि शरीर में कोई भी रोग उत्पन्न न होगा।

स्वस्थ और बलवान बनने के लिए नज़ाकत से घृणा करना चाहिए। सदा पेट भरकर स्वास्थ्यजनक भोजन करना चाहिए जितने भी पारिश्रमिक काम हैं, उनके करने में सदा प्रसन्न होना चाहिए। नित्य नियम पूर्वक व्यायाम करना चाहिए। इसके उपरान्त, हम अधिक से अधिक स्वस्थ और सशक्त कैसे बन सकते हैं, यह केवल हमारे हाथ में है।

जिस आदमी को स्वस्थ और तगड़ा देखें तो अपने और उसके शरीर पर विचार करना चाहिए। हमें बार-बार सोचना चाहिए।

१—यह व्यक्ति इतना स्वस्थ, सुन्दर और पराक्रमी क्यों है? इसके शरीर का स्वास्थ्य और बल हमारे शरीर में क्यों नहीं है? हममें और इनमें क्या अन्तर हो सकता है?

२—जितनी भी बातें हम समझ सकें समझें और इसके पश्चात् उस स्वस्थ एवम् शक्तिशाली व्यक्ति के पास जाकर बातें करें, उससे पूछें कि आपने किस प्रकार अपने शरीर को इतना स्वस्थ, नीरोग और सुन्दर बना लिया है। एक एक बात को उससे तब तक समझने की चेष्टा करें जब तक हमारी समझ में एक-एक बात न आ जाय।

३—जब हमें यह मालूम हो जाय कि हममें अमुक बातों की कमी है, इसके सिवा जिन बातों की प्रतिष्ठा से, वह व्यक्ति स्वस्थ और बलवान बन सका है, उसकी उन बातों का हम तुरन्त अपने जीवन में अनुकरण करें।

अपनी अपेक्षा अधिक स्वस्थ और बलवान जितने भी आदमी मिलें, उनको देखकर हम अपने ऊपर रंज हों और सोचें कि हम ऐसे क्यों नहीं हैं। इसके साथ ही, हमारा यह विश्वास होना चाहिए कि अगर हम चाहें, तो इसी प्रकार बन

सकते हैं। यह जानकर और इस पर विश्वास करके, हमें अपने जीवन को ऊँचे उठाना चाहिए और हमें चाहिए कि शरीर को नष्ट-भ्रष्ट करने वाली सभी बातों का एक साथ अपने जीवन से नाश कर दें। ऐसा करके थोड़े ही समय में हम देखेंगे कि हमारा शरीर किस प्रकार स्वस्थ शक्तिशाली और पुष्ट तैयार होता है।

निर्बलता जीवन नहीं है, जीवन का पाप है। निर्बल होकर जीने की अपेक्षा मृत्यु अच्छी ?

६—योरप में व्यायाम का प्रचार

शारीरिक उन्नति के सम्बन्ध में आज योरप के देशों का सबसे ऊँचा स्थान है। वहाँ के लोगों ने शरीर-विज्ञान की ओर अधिक ध्यान दिया है और उसमें सफल भी हुए हैं। योरप के देशों ने किसी एक-दो पहलवान को पैदा करके यह यश नहीं किया, वरन् स्वास्थ्य और व्यायाम सम्बन्धी सामुदायिक आन्दोलन करके, वहाँ के स्त्री-पुरुषों ने अपनी जो उन्नति की है उसके प्रताप से उनको आज यह कीर्ति मिली है।

एक समय था जब भारत शारीरिक उन्नति में भी सबसे आगे था, लेकिन आज नहीं है, अपनी यह त्रुटि हमें लज्जा के साथ स्वीकार करनी पड़ेगी। हमारे कुछ पहलवान योरप के देशों में अपने बल के लिए प्रसिद्ध हों, यह दूसरी बात है; लेकिन हमारे समाज की आज क्या अवस्था है ? गोरी जातियों की शारीरिक उन्नति हमारे हृदय में अपने देश की स्त्रियों की रोग-शोकपूर्ण अवस्था पर घृणा पैदा कराती है ! हमारे देश मे व्यायामों की कमी नहीं है, किसी वैज्ञानिक विवेचना से उनका

के कारण हमारे जीवन में, हमारे समाज में आज उसका कोई प्रभाव नहीं है !

यह सभी स्वीकार करेंगे कि गोरी जातियों ने आधुनिक-काल में स्वास्थ्य और व्यायाम में बड़ी उन्नति की है, ऐसी दशा में यह जानना आवश्यक है कि उनकी यह उन्नति कब से आरम्भ हुई है, किस प्रकार आरम्भ हुई है और इस आरम्भिक काल के पहले वे क्या थे ?

यह तो सत्य ही है कि प्राचीन काल में धर्म का ही राज्य था और समाज में जो कुछ होता था, उसको धार्मिक रूप ही दे दिया जाता था। इसी आधार पर व्यायाम के नाम पर जो कुछ पहले होता था, वह सब धार्मिक कृत्य समझा जाता था और धार्मिक भावों से प्रेरित होकर वह सब किया जाता था।

अतीत काल

पश्चिमी देशों के व्यायामों का जहाँ तक पता चलता है, वहाँ तक मालूम होता है कि पहले लोग—आज से बहुत पूर्व, आदि काल में—कुछ खेल खेला करते थे, और उन खेलों को धार्मिक महत्व देते थे। इसी अवस्था में बहुत समय बीत गया। मानव जीवन में अनेक प्रकार की उन्नतियाँ हुईं। उसी बीच में इन खेलों का कुछ रूपान्तर हुआ। लोग एसे खेल खेलने लगे, जिनमें कुछ शारीरिक लाभ हुए। परन्तु वे खेल ठीक उसी प्रकार के थे, जैसे आजकल हमारे यहां के पण्डित लोग सान्ध्योपासना और प्राणायाम किया करते हैं। उनका केवल धर्मिक महत्व था, शरीर को उनसे कुछ लाभ होता है, यह समझकर वे लोग नहीं करते थे उस समय लोगों में कूदना, फाँदना, दौड़ना फेंकना, कुश्ता लड़ना और युद्ध करना Leaping, Running, Throwing, Wrestling, and

Fighting) पाया जाता था। इन सब का प्रचार कैसे हुआ, इसका इतिहास से कुछ पता नहीं चलता।

इसके बहुत समय बाद, आयरलैंड ने इन खेलों में उन्नति की और वहाँ पर लगभग ३००० बी० सी० में गेंद खेलने (Tailteau Games) का प्रचार हुआ। इनका प्रचार चर्च के अधिकारी पादरियों के हाथ में रहा और उन्हीं के द्वारा मिलीटरी के आदमियों को खेलने की आज्ञा मिली। उस समय यह समझा गया कि फौजों में काम करनेवालों को अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए इनका प्रयोग करना चाहिए। इसी युद्ध की भावना से प्रेरित होकर व्यायाम के नाम पर जो कुछ करते थे, उनमें शिकार खेलना, दौड़ना कुश्ती लड़ना और भाला फेंकना (Hunting, Running, Wrestling and Spear throwing) प्रधान था। ये व्यायाम उस समय हाइबरनियन लोग (Hibernions) अधिक काम में लाते थे।

इसके पश्चात् मिश्र देश में इनका प्रचार हुआ। इन व्यायामों के प्रचार में वहाँ के हीरोडोस (Herodotus) नामक व्यक्ति ने बड़ा काम किया। इजिप्ट में चेमिस (Chemnis) नामक एक स्थान है, वहाँ पर एक देव-स्थान है, उ को लोगों ने इस व्यायाम के लिए निश्चित किया और उसी देवता के नाम पर पबलिक गेम्स (Public Games) का प्रचार किया गया। इसी बीच में टर्की के आसपास भी इन खेलों का प्रचार हुआ और लीडिया के लोगों (Lydians) ने भी भाग लेना आरम्भ किया। उस समय वहाँ पर डाइस और बाल (Dice and Ball) ही खेले जाते थे। इसके बाद लगभग ६००० इस्वी में अरेबिया के ओकराड नामक स्थान में इन्हीं व्यायमों के सम्बन्ध में एक मेला हुआ और व्यायाम का प्रचार किया गया, परन्त उन में धार्मिक महत्व के सिवा और कुछ न था।

इसके आगे चलकर ११०० बी० सी० में इन गेम्स का प्रचार हुआ और उस समय वहाँ पर घूँसेबाजी, कुश्ती, वजन उठाना(Boxing, Wrestling, Weight Putting)आदि के साथ-साथ पैदल दौड़ना और रथ दौड़ाना(Foot-racing and) (Chariot-racing) भी शामिल कर लिया गया। परन्तु आगे चलकर बहुत दिनों तक इनमें कोई विशेष काम नहीं हुआ। इस बीच में उनका प्रचार कुछ फीका-सा पड़ गया और जो लोग उनमें भाग लेते थे उनके उत्साह भी मारे गए। यह अवस्था अधिक दिनों तक नहीं रह सकी और ८८४ बी० सी० में इन व्यायामों का फिर प्रचार हुआ। इस बार स्पार्टा के लोग भी इन व्यायामों में शामिल हुए। अब तक यह अवस्था थी कि पुरुष ही यह व्यायाम करते थे। स्त्रियों का भाग लेना तो दूर रहा, वे दर्शक के रूप में भी उपस्थित न हो सकती थीं।

ग्रीस में जब इन व्यायामों का दूसरी बार प्रचार हुआ तो ओलिम्पिया के लोगों ने बहुत उत्साह प्रदर्षित किया। जो गेम्स अब तक चले आते थे, उनमें कुछ संशोधन और परिवर्त्तन हुआ। इस प्रकार ओलिम्पिया ने इनको नए आकार-प्रकार में सब के सामने रखा। उस समय से उन्हीं गेम्स का प्रचार होने लगा और वे सदा के लिए ओलिम्पिक गेम्स के नाम से पुकारे गए। स्पार्टा में ओलिम्पिक गेम्स का अधिक प्रचार हुआ और उसके इस प्रचार में स्पार्टा के लीकरगस (Lycurgus) नामक व्यक्ति ने बहुत काम किया। यही नहीं लीकरगस ने ही वहाँ पर उन गेम्स को राजनीतिक रूप दिया और स्पार्टा की युवती स्त्रियों को भी भाग लेने का प्रचार किया। उस समय जो स्त्रियाँ उनमें भाग लेना चाहती थीं वे रथ दौड़ाने (Chariot-race) में सम्मिलित हो सकती थीं।

जिस समय ओलिपिक गेम्स का प्रचार हुआ था, उस

समय स्त्रियों को यह अधिकार दिया गया था कि वे अपने लिए अलग (Chariot racing) की व्यवस्था कर सकती हैं लेकिन इसके सिवा वे दूसरे व्यायामों की व्यवस्था नहीं कर सकतीं। स्त्रियों के इन अधिकारों में स्पार्टा और आगे बढ़ा। उसने अपने यहाँ की अविवाहिता लड़कियों को भाग लेने दिया लेकिन उससे कोई विशेष लाभ नहीं हुआ।

ओलिम्पिक गेम्स बराबर आगे बढ़ते गये और उनका प्रचार उत्तरोत्तर अधिक होता गया। ग्रीस के अन्यान्य प्रान्त भी उसमें भाग लेने लगे। अब तक पैदल दौड़ (Foot race) केवल १९२ गज की होती थी! वह बढ़ाकर कुछ समय में दूनी कर दी गयी और उसके बाद २॥ मील की दौड़ होने लगी और इसके साथ ही कूदना, भाला या बरछा फेंकना; दौड़ना, कुश्ती लड़ना और घूँसबाजी (Leaping, piseue and javalin-throwing, Running, Wrestling and Boxing) का भी प्रचार हुआ। लेकिन जिस प्रकार आजकल बौक्सिंग होती है, उस समय ऐसा न होती थी। उस समय विशेष बात एक यह थी कि अपनी-अपनी मुट्ठियों में लोग चमड़ा बाँधकर बौक्सिंग करते थे।

इसके बाद ५२७ बी० सी० में ग्रीस के पास डेलफी में (Pythian Games) का प्रचार हुआ और कोरिन्थ में ५२३ बी० सी० में (Isthmian games) की व्यवस्था हुई। ग्रीस के साथ साथ रोमन गेम्स का प्रचार चल रहा था। ५२३ बी० सी के बाद उनका प्रचार बन्द हो गया। उस समय रोम में विलासिता दिन-पर-दिन बढ़ती जाती थी। इसका यह प्रभाव हुआ कि वहां पर चैरियट गेम्स को छोड़कर और कोई बाकी न रहा।

मध्य और वतमान काल

पश्चिमी योरप में अब तक व्यायामों का प्रचार अशिक्षित लोगों में था। लेकिन इसके बाद समाज में इसका प्रवेश हुआ और बादशाह और राज-दरबारी भी इनको अपनाने लगे। फ्राँस के बादशाह (Gniglaume marecgal) को इन व्यायामों से बड़ी दिलचस्पी थी और तेरहवीं शताब्दी में Weiglt Putting में उसके मुकाबिले का योरप में कोई दूसरा न था। सन् १७०० ई० में टर्की के सुलतान Achmet III डिसकस थ्रोइङ्ग (Discus throwing) में बहुत प्रसिद्ध हुआ। इसी प्रकार इङ्गलैंड के हेनरी फिफ्थ अपने दो राज-दरबारियों के साथ शीघ्र दौड़ने में बहुत प्रसिद्ध था। हेनरी सातवाँ और आठवाँ मल्ल विद्या और भाला फेंकने में बहुत मशहूर था और आठवें के समय में ही स्कूलों में गेम्स का प्रचार होने लगा था और धीरे-धीरे सारे योरप के स्कूलों में उनको स्थान मिल गया था। सन् १७६० में रूसो ने कई एक लेख लिखे थे। उनमें गेम्स के प्रचार पर अधिक जोर दिया गया था। इस समय दौड़ना हथौड़ा फेंकना, फाँदना, कुश्ती लड़ना आदि विशेष रूप से व्यायाम में उपयोग किया जाता था। चैरियट गेम्स समाप्त हो गये थे।

सन् १८५७ ई० में केम्ब्रिज यूनिवर्सिटी स्पोर्ट कायम हुआ और उसके तीन वर्ष बाद, आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में उसकी व्यवस्था हुई। कई वर्ष तक यह चलता रहा। इस समय इङ्गलैण्ड में बराबर गेम्स का प्रचार होता रहा और लंदन में भी कई एक संस्थायें कायम की गयीं।

सन् १९२१ से इन्टरनेशनल गेम्स आरम्भ हुए। रिलेरेसेज, टट्टी बाँधकर कूदने के खेल पहले अमेरिका में हुआ करते थे। वे इङ्गलैण्ड में लाये गये और उनका प्रचार किया गया जो

अब बहुत उन्नति पर है। जर्मनी के युद्ध के पश्चात् स्त्रियों ने भी भाग लेना आरम्भ किया। सन् १६१६ में और उसके बाद लण्डन के आस-पास स्त्रियों के गेम्स की सोसाइटी खोली गई। पत्र-पत्रिकाओं में गेम्स के प्रचार पर अधिक ध्यान दिया गया। स्त्रियो में विशेष रूप से आन्दोलन किया गया कि वे गेम्स-प्रचार को अपनावें। यही हुआ। स्त्रियों में जागृति हुई। शिक्षा के साथ-साथ, उनमें गेम्स का प्रचार हुआ और प्रत्येक वर्ष सार्वजनिक उत्सवों में उनके कम्पीटीशन होने लगे।

सबसे पहले जर्मन, इंङ्गलैण्ड, फ्रांस, बेलजियम की स्त्रियों में गेम्स का प्रचार हुआ और उनके साथ ही स्वीडिश तथा जेक स्त्रियों ने भी आरम्भ कर दिया। कुछ समय के पश्चात् जापान में भी स्त्रियाँ गेम्स में भाग लेने लगीं। सन् १६२५ में लन्दन में स्त्रियों का एक गेम्स कम्पीटीशन हुआ। उसमें कैनाडा, जिको-स्लोवैकिया और ब्रिटेन की स्त्रियों ने भाग लिया। अब तक स्त्रियों के गेम्स अलग होते थे।

स्त्रियों में गेम्स का प्रचार बढ़ता रहा। निश्चय हुआ कि स्त्रियों के गेम्स उत्सव भी प्रत्येक चौथे वर्ष मनाये जायँ। इसी प्रचार पर सन् १६२२ में माँटेकार्लो में स्त्रियों का पहला उत्सव हुआ। उसके चार वर्ष बाद, स्टाकहाल में दूसरा उत्सव मनाया गया। इस समय तक स्त्रियों ने गेम्स में अपनी बड़ी उन्नति कर ली थी। वे पुरुषों के गेम्स में सम्मिलित न की जाती थीं इसके लिये उनको अपना अपमान मालूम होता था। पहले तो पूर्णतया वे इनसे पृथक रखी जाती थीं, लेकिन स्त्रियों ने इसके लिए प्रयत्न किया और कुछ ही दिनों में पुरुषों के साथ भाग लेने के लिये उन्होंने अधिकार प्राप्त कर लिया।

सन् १६२८ में एम्स्टर्डम में जो ओलिम्पिक गेम्स का उत्सव हुआ, उसमें स्त्रियों ने भी पुरुषों के साथ भाग लिया। लेकिन

ग्रेटब्रिटेन की स्त्रियाँ उसमें भाग न ले सकीं। जिन स्त्रियों ने भाग लिया, वे कुछ विशेष को छोड़कर शेष में ले सकीं। धीरे-धीरे पुरुष गोल में स्त्रियों को स्थान मिलने लगे और उस समय से लेकर अब तक बराबर स्त्रियाँ पुरुषों के साथ भाग लेती हैं।

इधर जितना ही चलता जाता है, योरप और अमेरिका में गेम्स का प्रचार बढ़ता जाता है। सन् १६२८ के बाद पश्चिमी देशों ने इसके संबंध में बड़ी उन्नति की है। इन व्यायामों को उन्होंने सार्वजनिक रूप दिया है और बालक-बालिकाओं से लेकर युवक युवती, स्त्री-पुरुष सभी लोग इनका उपयोग करते हैं।

उन देशों में इसके लिए बहुत प्रचार किया गया है, सभी देशों में गेम्स प्रचार के लिये बड़ी-बड़ी संस्थायें खोली गयी हैं, और उनके प्रचार तथा आयोजन में करोड़ों रुपये वार्षिक एक-एक देश में व्यय किये गए हैं। वर्ष के अन्त में विशेष समारोह के साथ वहाँ पर सम्मेलन मनाये गये हैं। इन सम्मेलनों में जो स्त्री, पुरुष अच्छे आते रहते हैं उनको लाखों मनुष्यों की भीड़ में बड़े बड़े पुरस्कार तथा सम्मान दिये हैं। इस प्रकार पश्चिमी देशों की जनता की जो प्रोत्साहन प्राप्त हुआ, उनके फलस्वरूप उनके स्वास्थ्य और व्यायाम आज संसार के सामने हैं।

स्वास्थ्य और व्यायाम के प्रचार में पश्चिमी देशों को, उनकी सरकारों से कम आर्थिक सहायता नहीं मिली। वहाँ की शिक्षित और सम्पत्तिशाली जनता, स्वास्थ्य और व्यायाम के इस उपयोगी साधन को सहज में ही समझ सकी और इनके लिए जिस प्रकार की सहायता की जरूरत हुई, दी गयी। इस प्रोत्साहन और सहायता को पाकर जितनी सफलता न प्राप्त हो जाय उतनी थोड़ी है।

हमारे देश में स्कूलों और कालिजों की जो संख्या है, उनमें गेम्स का प्रचार है, लेकिन उनमें हमारे विद्यार्थियों को उतना

लाभ नहीं होता जितना विदेशी विद्यार्थी उठाते हैं। इसका सबसे प्रधान कारण यह है कि हमारे स्कूलों और कालिजों में विदेशी शिक्षा का जो असह्य भार है, उसके दबाव से उनका शारीरिक और मानसिक सभी प्रकार का जीवन नष्ट होता है। केवल यही एक कारण है कि स्कूलों और कालिजों के विद्यार्थी अपना सारा समय केवल पढ़ने-लिखने में व्यतीत करते हैं। उनके पास समय की इतनी कमी रहती है कि वे स्वतन्त्रता पूर्वक इस प्रकार के व्यायामों में भाग नहीं ले सकते। इससे हमारे युवकों की शारीरिक शक्ति का बहुत ह्रास हो रहा है। विद्यार्थियों को चाहिए कि वे अपना समय निकालकर इन व्यायामों में अधिक भाग लें।

हमारे यहाँ स्वास्थ्य और व्यायाम के सार्वजनिक आन्दोलन की बहुत बड़ी आवश्यकता है। बिना इस प्रकार के आन्दोलन के समाज में इन बातों का प्रचार नहीं हो सकता। इस परिच्छेद में, संक्षेप में, योरप का व्यायाम सम्बन्धी इतिहास बताया गया है, उससे यह भलीभाँति प्रकट हो जाता है कि समाज में इस प्रकार के आन्दोलन की जरूरत है।

देश के विद्वानों, समाज सुधारकों का यह कर्तव्य है कि वे इस प्रकार की सार्वजनिक संस्थायें स्थापित करें और धनियों से आर्थिक सहायता लेकर देशव्यापी आन्दोलन करें, जीवन में स्वास्थ्य की बहुत बड़ी आवश्यकता है। स्वास्थ्य का प्रचार और व्यायाम की शिक्षा के लिये बिना इस प्रकार के साधनों के देश को अधिक लाभ नहीं हो सकता।

स्त्रियों की परतंत्र अवस्था देश के लिए अत्यन्त घातक है! स्त्रियों का स्वतन्त्र होना, शिक्षित होना और व्यायामशील होना ही हमारे बालकों का स्वास्थ्य और बल है। शिक्षा ने स्त्रियों में जो काम किया है, वह इस विशाल देश में अभी

तक कुछ अधिक प्रभाव नहीं करता, स्त्रियों को पढ़ना छोड़कर स्वास्थ्य शिक्षा स्वतन्त्रता के जीवन में बाहर आने की जरूरत है। जब तक बालकों, स्त्रियों और पुरुषों में व्यापक रूप से स्वास्थ्य और शिक्षा का आन्दोलन नहीं होता, तब तक देश का मस्तक ऊँचा नहीं हो सकता।

कोई भी देश रोग-शोकपूर्ण जीवन लेकर नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और नीरोग जीवन लेकर ही संसार में आकर यश प्राप्त करता है।

७—भारतवर्ष में व्यायाम का प्रचार

व्यायाम के इतिहास की दृष्टि से, भारतवर्ष की अवस्था पश्चिमी देशों की अपेक्षा बिल्कुल उल्टी है। व्यायाम सम्बन्धी बातों का यद्यपि यहाँ पर कोई इतिहास नहीं है फिर भी भारत की प्राचीन अवस्था का जहाँ तक पता चलता है, वहाँ तक इस बात के खूब प्रमाण मिलते हैं कि यहाँ पर प्राचीनकाल में स्वास्थ्य और व्यायाम का बहुत आदर था।

यहाँ पर अत्यन्त प्राचीनकाल में अथवा आदि काल में कब और कौन से व्यायाम व्यवहृत हुए। उनके पहले क्या था और जब कुछ न था, तब व्यायाम के सम्बन्ध में लोग क्या सोचते समझते थे, इस बात का कुछ पता नहीं है और न कोई ऐसा इतिहास ही है जिससे कुछ आधार मिलता हो, परन्तु प्राचीन काल की अन्यान्य बातों का जिस प्रकार आधार लेकर उनको ऐतिहासिक रूप दिया जाता है, वही आधार व्यायाम के इतिहास का भी मिलता है। इस प्रकार का आधार, प्राचीनकाल के काव्य ग्रन्थों, धर्म ग्रन्थों और पुराणों में कम नहीं है। इन प्राचीन ग्रंथों के अवलोकन से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि हमारे

देश की प्राचीन से प्रचीन अवस्था में जहाँ तक का पता चलता है, व्यायाम का खूब प्रचार था और उन व्यायामों में आसन, डंड-बैटक, मुग्दर, गदा, मल्लयुद्ध का विशेष स्थान था।

समाज में व्यायाम का सूत्रपात कैसे हुआ, यद्यपि इसके सम्बन्ध में कहीं कुछ नहीं मिलता, फिर भी मानवजीवन का अनुशीलन करने से, जैसा कि अंगरेजी लेखकों ने लिखा है, ऐसा जान पड़ता है कि मनुष्य आदिकाल में कुछ खेल खेला करते थे और उन्हीं खेलों के उन्नत रूप व्यायाम आज समाज के सामने है।*

प्राचीन व्यायाम

व्यायामों के नाम पर आज हमारे देश में जो कुछ भी है वह सब प्राचीन व्यायाम का त्राण-प्रकाश—भग्नावशेष है। देशी व्यायामों में इसके सिवा और कुछ नहीं है। इसमें सन्देह नहीं कि हजारों और लाखों वर्षों के बाद भी भारत के प्राचीन व्यायाम अपने उसी रूपरेखा में मौजूद हैं, जिनमें वे प्राचीन काल में थे। आज उनका प्रचार कम हो गया है, यह ठीक है लेकिन उनके प्रति समाज की—सर्वसाधारण की जो श्रद्धा थी, जो विश्वास था, वह कम नहीं हुआ।

भारत के पहलवानों का भूमण्डल में आज नाम है, भारत माता वीर बसुन्धरा है, यह संसार को स्वीकार करना पड़ा है। इतिहास के जिस युग में भारत उभड़ चुका था, उसके गिरे पड़े

*One of the primary instincts of man is to play, historions sociologists early seek out and observe among the customs of peoples, their methods of recreation, from which, in many cases may be understood much of their psychology and culture.

खंडहरों में पलनेवाले बच्चों पर जब अँगरेजी शिक्षा सभ्यता ने अधिकार करके उनको निरुपाय, भीरु, शक्तिहीन बना डाला; उस समय भी राममूर्ति गामा और ताराबाई आदि ने भारत के प्राचीन गौरव की रक्षा की है। यह उन्हीं अर्जुन और भीम का प्रताप था जिनके हाथों में हाथियों का बल था!

भारत का वह प्राचीन-काल, जिसमें भारतीय व्यायामों की सृष्टि हुई थी, अनंतकाल, स्मरणातीतकाल के अंतराल में विलीन हो चुका है, फिर भी आज भारत के लाखों बच्चे, उन्हीं व्यायामों की शरण लेकर, उन्हीं के अतुल प्रताप से अपने शरीर में अद्भुत शक्ति का संचय करते हैं।

प्राचीन काल में जिन व्यायामों का प्रयोग किया जाता था, उनमें धनुर्विद्या, असिविद्या गदायुद्ध, मल्लयुद्ध, आसन व्यायाम मुग्दर व्यायाम और दण्ड बैठक का विशेषरूप से प्राचीन ग्रन्थों में उल्लेख पाया जाता है। इतने अधिक समय के पश्चात उन व्यायामों में बहुत अंतर पड़ गया है, जो स्वाभाविक ही है। अंतर कई प्रकार के आ गये हैं:—

(१) कुछ व्यायामों का लोप हो जाना।

(२) कुछ व्यायामों में वृद्धि होना।

(३) प्राचीन व्यायामों में वैज्ञानिक क्रियाओं-उपक्रियाओं और भेदों का अंतर्हित हो जाना।

(४) कितने ही व्यायामों की नयी सृष्टि होना।

प्राचीन काल में जिन व्यायामों का प्रयोग होता था आज अनेक युगों के पश्चात् उनमें कितनों ही के लोप हो जाने में कुछ आश्चर्य नहीं हो सकता। इसी आधार पर धनुर्विद्या, असिविद्या गदायुद्ध आदि का लोप हो गया है।

जिन व्यायामों की पहले की अपेक्षा वृद्धि हो गयी है, उनमें आसन विशेष रूप से हैं। आसन-व्यायामों की संख्या आज

कल बहुत हो गयी है। यह संख्या पहले इतनी न थी। सब से प्राचीन ग्रन्थों में—उपनिषदों में जो आसन पाये जाते हैं, उनमें सिद्धासन, पद्मासन, बज्रासन और शीर्षासन का ही उल्लेख मिलता है। उसके बाद आसनों को संख्या बढ़ा दी गई है, और बढ़ते-बढ़ते आज बहुत अधिक होगयी है।

प्राचीन काल में जो व्यायाम किये जाते थे, उनका महत्व आजकी अपेक्षा कहीं अधिक ऊँचा था। सबसे बड़ी बात तो यह है कि उस समय व्यायाम करते समय वैज्ञानिक विवेचन का स्मरण रखना पड़ता था, वह आज कुछ नहीं रहा। व्यायाम से मनुष्य को स्वास्थ्य, आरोग्य और दीर्घ जीवन प्राप्त होना चाहिये। लेकिन आजकल जो व्यायाम करते हैं, उनकी अवस्था कुछ और है। आजकल पहलवान व्यायामशील होकर शक्ति का संचय करते हैं, शरीर सुगठित बना लेते हैं। यह सब कुछ होता है; परन्तु उनको आरोग्य और दीर्घ जीवन की प्राप्ति नहीं होती। इसका कारण केवल यही है कि व्यायाम में कुछ वैज्ञानिक विवेचना की आवश्यकता है। इसके सम्बन्ध में अधिक विस्तार के साथ व्यायामों की विधियों के साथ उल्लेख किया जायगा। यहाँ पर इतना बता देना ही काफ़ी होगा कि श्वास-प्रश्वास के क्रम को समझे बिना व्यायाम करने से आरोग्य और दीर्घजीवन नहीं प्राप्त हो सकता।

आज अवस्था यह है कि जिस प्रकार के व्यायाम का प्रचार पाया जाता है उनमें कितने ही नये हैं और कुछ प्राचीन व्यायामों में कितनी ही नवीन प्रणालियाँ मिश्रित हो गई हैं, इसी मिश्रण में पश्चिमी देशों के कितने ही व्यायाम, डम्बल वेटलिफ्टिङ्ग तथा हाकी, फुटबाल आदि विदेशी खेल आकर मिल गये हैं।

विदेशों में जब से फ़ुटबाल का प्रचार हुआ है, उसी समय

से हमारे देश के स्कूलों और कालिजों में उसकी छाप पड़ी है, भारत के अँगरेजी-काल में, विदेशी व्यायामों का जो प्रचार हुआ है, उनका प्रभाव स्कूलों-कालेजों के विद्यार्थियों, मास्टरों और प्रोसफेरों से लेकर, अँगरेजी पढ़े-लिखों में ही कुछ संख्या में पाया जाता है।

प्राचीन काल में व्यायाम का प्रचार

उस समय व्यायाम नित्य के आवश्यक कामों में एक था। जिस प्रकार नहाना, खाना, शौच जाना आदि प्रत्येक मनुष्य के नित्य के जरूरी काम हैं, उसी प्रकार नित्य व्यायाम करना भी एक आवश्यक काम था। सुख में, दुख में, घर द्वार में, देश-परदेश में, अपनी प्रत्येक अवस्था में लोग व्यायाम करते थे।

उस समय, आज-कल के इन विशाल नगरों की भाँति बड़े बड़े शहर न थे। उनके स्थान पर, सुन्दर, हरे-भरे छोटे छोटे नगर थे और उनके साथ ही ग्रामीण जीवन बहुत सुखमय था। कोई रोटी-कपड़ों के लिये अनाथ न था। सभी भरपेट खाते थे, व्यायाम करते थे और बलवान रहते थे। स्थान-स्थान पर, नगर नगर में और ग्राम ग्राम में व्यायामशालायें थीं। व्यायाम के स्थान सार्वजनिक समझे जाते थे और उनमें भारत की सभी जातियों के लोग आकर व्यायाम करते, कुश्ती लड़ते थे।

उस समय व्यायाम करना सभी के लिए अनिवार्य था, उनमें किसी जाति विशेष का हाथ न था और न छोटे-बड़े, ऊँच-नीच का ही ख्याल था। सभी लोग एक मन से, सच्चे भाव से व्यायाम के द्वारा शारीरिक शक्ति का अर्जन करते थे और अपनी-अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए, नये-नये प्रकार के साधनों का प्रयोग करते थे।

उस समय शिक्षा की यह दुरवस्था न थी जो आज है। भारत की संतान पर शिक्षा का असह्य बोझ न था। चलते-फिरते, उठते-बैठते, बालकों को कुछ पढ़ने का अभ्यास करा दिया जाता था और इसके बाद वे धार्मिक ग्रन्थों का अवलोकन करते थे। उस समय धर्म का ही बोलबाला था और धर्म का ही सर्वत्र शासन था। देश के बालक शिक्षा के इस भार के नीचे दबते न थे, इसलिये प्रत्येक बालक अपनी बाल्यावस्था को छोड़ते ही व्यायाम करना और कुश्ती लड़ना सीखता था।

सभी लोग व्यायाम का महत्त्व समझते थे, शक्ति का आदर करते थे। स्वस्थ और आरोग्य रहना चाहते थे और उसके लिये प्रयत्न करते थे। उनके स्वास्थ्य, व्यायाम पूर्ण आरोग्य जीवन का ही प्रभाव था कि प्राचीन काल में कोई भी अल्पायु न होता था। प्राचीन काल में व्यायाम का अधिक से अधिक प्रचार था और सभी लोग स्वास्थ्य लाभ करते थे, इसका सब से बड़ा प्रमाण यह है कि उस समय हमारे देश में व्यायाम का कितना अधिक महत्त्व था और किस प्रकार सार्वजनिक जीवन में उनका प्रयोग होता था, इसका अनुमान आजकल की अल्पायु और उस समय की दीर्घायु से ही हो जाता है। कोई भी रोगी और शक्तिहीन जाति दीर्घजीवी नहीं हो सकती। दीर्घजीवन स्वस्थ और शक्तिपूर्ण जातियों को ही प्राप्त हो सकता है। इसी आधार पर वर्तमान अवस्था और प्राचीन अवस्था के लोगों का निर्णय किया जा सकता है। उस समय हमारे देश में स्त्री पुरुषों की आयु का औसत एक सौ वर्ष था और आज बाइस वर्ष से अधिक नहीं है।

प्राचीन काल में व्यायाम की हमारे देश में जो प्रतिष्ठा मानी गयी थी और उसके आधार पर जो उसका प्रचार किया गया था

उसका भग्नावशेष आज भी भारत के उजड़े ग्रामों में दिखाई पड़ता है। छोटे और बड़े, सभी स्थानों में अखाड़े बने हुए हैं। सभी जातियों के लोग उनमें जाकर व्यायाम करते हैं, कुश्ती लड़ते हैं और उसके बाद अपने-अपने घर जाते हैं। इस प्रकार के अखाड़े, एक-एक गाँव में चार-चार, छः छः होते हैं, जो अखाड़ा जिसके निकट पड़ता है, वह उसी अखाड़े का एक सभासद हो जाता है। प्राचीन काल से लेकर आज तक हमारे देश में यदि किसी जीवन को सार्वजनिक होने का अधिकार प्राप्त हुआ है, तो इन अखाड़ों को। यही एक ऐसे स्थान हैं जहाँ पर धोबी, नाई, धनुक और चमार से लेकर वैश्य, ठाकुर और ब्राह्मण सभी जातियों के लोग एक मन से, एक भाव से सम्मिलित होते हैं।

व्यायाम का पतन-काल

व्यायाम का पतन-काल वहीं से आरम्भ होता है जहाँ से हिन्दू जाति का अधःपतन शुरू होता है और आगे चलकर राज के पतन के मध्यकाल में, व्यायाम का प्रचार बहुत क्षीण हो गया। स्वतन्त्र हिन्दू जाति परतन्त्र हो गई, उसका सुख स्वाच्छन्द्य-पूर्ण वैभव दीन हीन हो गया, लेकिन व्यायाम का प्रचार जाति के अन्तरतम में जो प्रवेश कर गया था, वह ह्रास होने पर भी जीवित रहा।

भारत में मुसलिम-काल के बाद, अंग्रेजी काल आया। इस काल में देश का स्वास्थ्य और आरोग्य पूर्ण रूप से नष्ट हुआ है। अंगरेजी शासन के साथ-साथ, देश में अँगरेजी-शिक्षा का प्रारम्भ हुआ। इस शिक्षा ने देश की पुरातन प्रणालियों को उलटने-पलटने में बहुत अधिक काम किया। देश के बालक अँगरेजी-शिक्षा की ओर झुके, वे अँगरेजी पढ़ पढ़कर निकले और उनके शरीर पर अँगरेजी स्कूलों और कालेजों का जो भूत

सवार हुआ, वह उनकी ज़िन्दगी में न छूटा। स्वास्थ्य के नाम पर देश के लोगों के दो विभाग हो गये। एक ओर अँगरेजी शिक्षित अपने दुबले-पतले और रोगी शरीरों को लेकर पृथक हो गये और दूसरी ओर देश का बाकी समाज रह गया जो अशिक्षित के नाम से पुकारा गया।

स्कूलों और कालिजों में पढ़ने वालों का जीवन स्वास्थ्य और व्यायाम से बहुत दूर हो गया, जो देहातों में रह गये और अपनी जीर्ण-शीर्ण दशा में दिन काटने लगे, उन लोगों में व्यायाम का शौक कुछ न कुछ बना रहा। परन्तु वह भी अधिक दिनों तक न चल सका।

इस बीच में शिक्षा का जो प्रवाह देश में चल रहा था, उसमें स्वास्थ्य का कोई स्थान न था। उसकी उपयोगिता को शिक्षा से सम्बन्ध रखने वाले कुछ न समझते थे। इसका परिणाम यह हुआ कि वे अपने जीवन से स्वास्थ्य को तो खो ही बैठे, जो लोग अशिक्षित थे और किसी प्रकार अपने बल-पौरुष को कायम रखना चाहते थे, उनसे भी वे घृणा का भाव रखने लगे। समाज पर पढ़े-लिखों का प्रभाव था। सभी लोग आँख मूँदकर शिक्षितों का अनुसरण करने लगे। फिर क्या था, परिश्रम से लोगों को घृणा होने लगी, व्यायाम को लोग अनावश्यक समझने लगे। इसका अन्त में फल हुआ कि देहातों में व्यायाम का जो प्रचार था वह अधिकांश रूप में मारा गया।

वर्तमान अवस्था

इधर कुछ वर्षों से अँगरेजी स्कूलों में अँगरेजी खेलों का प्रचार हुआ। पहले तो कई वर्ष तक उसका कुछ भी प्रभाव न जान पड़ा; परन्तु आगे चलकर उसमें कुछ उन्नति हुई और आज अँगरेजी स्कूलों और कालेजों में अँगरेजी खेलों का काफी

प्रचार हो गया है। यद्यपि इस प्रचार में व्यायाम की कोई अधिक उन्नति हुई हो, ऐसी बात नहीं है और न उसका प्रभाव सार्वजनिक-जीवन में ही कुछ है। लेकिन यह बात अवश्य है कि जातीय जीवन में स्वास्थ्य के भाव प्रवेश कर रहे हैं। स्वास्थ्य और व्यायाम पर जो साहित्य तैयार किया जा रहा है और स्वास्थ्य तथा शक्ति के तथा जातीय-जीवन में जो प्रोत्साहन पैदा किया जा रहा है, वह भविष्य के लिये कम आशा-प्रद नहीं है। यही नहीं, देश में लड़कियों के स्कूलों की भरमार हो रही है और उन स्कूलों तथा कालेजों में पढ़नेवाली लड़कियों के भीतर स्वास्थ्य की गम्भीर भावना उत्पन्न की जा रही है। इस समय देश के शिक्षित-स्त्री पुरुषों में स्वास्थ्य और शक्ति का काफी आदर है। देश की इन अवस्थाओं का अध्ययन करके यह कहना अनुचित न होगा कि इसके सम्बन्ध में जातीय-जीवन सजग हो गया है। बालक और बालिकायें स्वास्थ्य का आदर करने लगी हैं और स्त्री-पुरुष स्वास्थ्य तथा व्यायाम पर श्रद्धा करने लगे हैं! समाचार पत्र, पत्रिकायें स्वास्थ्य की उन्नति के लिये प्रयत्न कर रही हैं, स्कूलों और कालेजों के अध्यापक और प्रोफेसर शारीरिक उन्नति पर बड़ा जोर दे रहे हैं। व्यायाम-शाला, व्यायाम-मन्दिर, आरोग्य-मन्दिर आदि-आदि नामों से, इसके सम्बन्ध में सार्वजनिक-संस्थायें खोलने के सदुद्देश्य भी इधर-उधर दिखाई दे रहे हैं। इसलिए यह बात अस्वीकार नहीं की जा सकती कि भारतीय-जीवन में व्यायाम की पुनः स्थापना हो रही है और इसके लिये देश का शिक्षित समाज पूर्ण रूप से सचेष्ट हो रहा है।

८—मन का स्वास्थ्य पर प्रभाव

हमारे शरीर में जितने प्रकार के कार्य सम्पादन होते हैं, उन सबका सीधा सम्बन्ध हमारे मन से है। हमारा शरीर एक कार्यालय है और उसमें अनेक सूक्ष्म से सूक्ष्म यन्त्र काम करते हैं। मन इस कार्यालय का प्रधान है। शरीर में जितनी इन्द्रियाँ काम करती हैं, वे सब मन के अधीन हैं।

शरीर शास्त्र के पण्डितों का कहना है कि मस्तिष्क में भूरे रङ्ग का एक पदार्थ होता है। हमारे नेत्र, हृदय और पाचनेन्द्रियाँ उसी पदार्थ से बनी हैं। यह भूरा पदार्थ सोचने-विचारने और अनुभव करने का काम करता है। इससे वह बात स्पष्ट हो जाती है कि मन, नेत्र, हृदय और पाचनेन्द्रियाँ एक वस्तु से ही निर्मित हैं। यही कारण है कि जब कोई बात हमारे मन में प्रवेश करती है, तो उसका रूप तुरन्त ही हमारे नेत्रों में दिखाई देता है। जो कुछ हमारे मन में होता है, हृदय में उसी का आभास होता है। पाचनेन्द्रियों पर मन का प्रभाव तुरन्त काम करता है।

शरीर में जो विशेष अङ्ग हैं, वे सभी मन के अधिकार में हैं। मन की निर्बलता ही उनकी निर्बलता है और मन की सबलता ही उनकी सबलता है। हमारे अंग-प्रत्यंग सबल हों, उनमें स्वास्थ्य और बल हो; परन्तु इससे भी पहले हमारे मन के स्वस्थ और बलवान होने की आवश्यकता है। हमारे शरीर स्वस्थ और बलवान हों, यह अच्छी बात है ही; परन्तु शरीर के अकेले बलवान होने से भी काम नहीं चलता; यदि हमारा मन बलवान और स्वस्थ नहीं है। इन सभी बातों का यह अर्थ होता है कि मन का हमारे शरीर और उसकी इन्द्रियों पर बहुत प्रभाव है।

मन और स्वास्थ्य का सम्बन्ध

आरोग्य, पाचन शक्ति पर निर्भर है और पाचनेन्द्रिय का मन के साथ जो सजातीय सम्बन्ध है वह ऊपर बताया जा चुका है। संसार में अनेक प्रकार की चिकित्सा की जाती है और अनेक प्रकार की चिकित्साएँ फैली हैं, उनमें एक प्रकार की प्राणचिकित्सा भी होती है। केवल मन के ऊपर अपने अधिकार करके शरीर को नीरोग करने की एक प्रणाली का प्रचार हुआ है और इसमें सन्देह नहीं है कि उसके द्वारा शरीर को रोगमुक्त करने में अद्‌भुत सफलता मिलती है। इस प्रकार की सफलता का भी यह अर्थ होता है कि मन का स्वास्थ्य के साथ गहरा सम्बन्ध है।

अँगरेजी पत्र-पत्रिकाओं में इस प्रकार की घटनायें प्रायः पढ़ने में आती हैं कि अमुक व्यक्ति को अमुक प्रकार का विश्वास हो गया और उनके शरीर पर उसका भयङ्कर परिणाम हुआ। मनुष्य के मन का स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव पड़ता है, कह बात निम्नलिखित घटनाओं से अपने आप स्पष्ट हो जाती है—

एक आदमी ने अपने जीवन में काफी धन पैदा किया था, वह अत्यन्त लोभी था। उसकी अवस्था अभी सैंतीस अड़तीस वर्ष से अधिक न थी। एक दिन रात को चोर उसके घर में घुसे और जो कुछ उसके पास था, सब चुरा ले गये। वह आदमी जब प्रातःकाल जगा तो उसने अपना घर खुला पाया। जब उसने भीतर देखा, तो उसका लोहे का सन्दूक तोड़ कर चोर सब धन उठा ले गये थे। उसी समय उसकी दशा खराब हो गयी, वह बीमार हो गया। कई दिन वह बीमार रहा। उसकी

दवा का बहुत कुछ प्रबन्ध किया गया, परन्तु वह सातवें दिन मर गया।

एक क्लर्क किसी कार्यालय में काम करता था, वहाँ पर वह खजाञ्ची था। कार्यालय में जो रुपया रहता था, वह उसी के हाथ में था। उस क्लर्क पर एक मुकदमा चल रहा था, मुकदमे में रुपये की आवश्यकता हुई। उसने अपने कार्यालय से २५०) रुपये निकालकर कचहरी में खर्च कर दिए और सोचा कि चार-पाँच दिनों में रुपये का प्रबन्ध करके कार्यालय में जमा कर दूँगा।

उस क्लर्क के पास काफी रुपये रहा करते थे और कभी एक साथ उनकी आवश्यकता न पड़ती थी। रुपये खर्च करने के दूसरे ही दिन मैनेजर ने सात सौ रुपये का एक बिल पास किया और उस क्लर्क खजाञ्ची को रुपये देने को आज्ञा दी।

मैनेजर की आज्ञा पाते ही क्लर्क काँप उठा, यदि उसने २५०) रुपये निकालकर अपने लिए खर्च न किये होते तो उसको इस बिल के रुपये देने में कुछ कठिनाई न होती। उस समय उसके पास कुल ४५०) थे। क्षण भर सोचकर उसने अपने कोट की जेबों को देखकर मैनेजर से कहा—आज तो मैं सन्दूक की चाभी घर में भूल आया।

मैनेजर ने पहले तो अच्छा कह दिया, परन्तु तुरन्त ही उसने अपनी चाभियों का गुच्छा क्लर्क के सामने फेंककर कहा—देखो हमारे गुच्छे में तुम्हारी सन्दूक की एक चाभी है, इससे खोल लो।

क्लर्क काँप उठा, रोयें खड़े हो गये। अब क्या उपाय है! काँपते हुए हाथों से उसने गुच्छा उठाया। उस गुच्छे में चाभियाँ बहुत थीं। जो चाभी लगने वाली थी, उसको हाथ में लेकर सन्दूक खोलने लगा। वह बैठा तो उसकी पीठ मैनेजर

की ओर थी। गुच्छे से उसने वह चाभी निकालकर बड़ी तेजी से कमरे में बिछे हुये टाट के नीचे फेंक दी और बाकी चाभियों को सन्दूक के ताले में लगाने की कोशिश करता रहा। इसके थोड़ी ही देर बाद मैनेजर के पास खड़ा होकर बोला—मैनेजर साहब, इसमें तो कोई चाभी नहीं लगती।

इस समय सारा शरीर उस क्लर्क का काँप रहा था। भय और चिन्ता से उसके शरीर का रक्त सूख गया था। हृदय की गति तीव्र हो गई थी।

मैनेजर ने गुच्छा लौटा लिया और कहा—अच्छा कल चाभी लेकर रुपये दे देना।

उस क्लर्क को उसी समय ज्वर हो आया। रात को उसे इतने जोर का बुखार था कि उसे होश न था कि मैं कहाँ हूँ।

एक विद्यार्थी दसवीं कक्षा में पढ़ता था। वह बहुत परिश्रमी था। सदा अच्छे नम्बरों के साथ पास होता था। दसवीं श्रेणी की परीक्षा का जब फल निकला, तो सायंकाल उसने अपने एक सहपाठी से अपने फेल हो जाने का समाचार सुना, रात को वह बिना कुछ खाये-पिये सो गया। सबेरे उसको बहुत जोर का बुखार था। तीसरे दिन वह विद्यार्थी मर गया। जब समाचार-पत्र में परीक्षा-फल निकला तो लोगों ने देखा कि विद्यार्थी पास हो गया था।

एक विद्यार्थी पढ़ने-लिखने में बहुत योग्य था। उसको जब रेखागणित का पहला अभ्यास लिखाया गया तो उसका ध्यान उस दिन कहीं इधर-उधर रहा। वह उस अभ्यास को न समझ सका। उसके बाद, उसने उस अभ्यास को लड़कों से ही सीखना चाहा परन्तु उसकी समझ में न आया। उसको कुछ ऐसा विश्वास हो गया कि यह मेरी समझ में न आयेगा। इसका फल यह हुआ कि वह सारी रेखागणित पढ़ गया। सभी

उसको अभ्यास आ गये लेकिन उसको पहला अभ्यास न आया। उस श्रेणी में वह परीक्षा देकर पास हो गया। उसके आगे भी कई वर्ष तक पढ़ता रहा; लेकिन उसका हमेशा यह कहना था कि मुझे वह अभ्यास नहीं आ सकता। मन में जो बात बैठ जाती है, वही होती है।

एक नाई पलटन में बाल बनाने में नौकर हो गया था। कई वर्ष तक वह पलटन में रहा, खूब खाता-पीता रहा। पलटन के सिपाहियों के साथ कुश्ती लड़ता रहा और व्यायाम करता रहा। इस प्रकार वह बहुत तगड़ा हो गया। पाँचवें वर्ष वह अपने गांव आया। नागपंचमी का दिन था। उस दिन सभी स्थानों में अखाड़े लगते हैं, उस नाई के गाँव में भी अखाड़ा लगा। गाँव के एक ठाकुर साहब कुश्ती लड़ने में बड़े शौकीन थे। लोगों ने उनकी प्रशंसा करके उस ठाकुर को, नाई के साथ लड़ने के लिए तैयार कर दिया। नाई को देखकर ठाकुर बहुत हँसते थे, परन्तु उत्तेजना में आकर लंगोटा बाँधते हुए मुँह से निकल गया, वह नाई का बेटा मुझसे क्या लड़ सकता है। तगड़ा होने से क्या हुआ। नाई का काम युद्ध करना नहीं है। दोनों अखाड़े में जब पहुँचे तो लोगों ने देखा कि उस ठाकुर ने नाई को बात की बात में गिराकर चित्त कर दिया।

मनोबल का स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। मनोबल के द्वारा सैकड़ों बीमार नारोग किये जाते हैं और मनोबल के ही द्वारा सैकड़ों ऐसे काम किये जाते हैं, जो सहसा मनुष्य की शक्ति से बाहर होते हैं। हम अपने नित्य के अनुभवों के आधार पर जानते हैं कि जिस काम के कर डालने के लिये हमारी मानसिक शक्तियाँ उत्तेजित हो जाती हैं, वे काम बात की बात में सम्पादित होते हैं और जिन कामों में हमारा मन निर्बल पड़ता है, वही काम हमारे लिए कठिन से कठिन हो

जाते हैं। प्रकृति की अनन्त शक्ति-राशियों से स्वास्थ्य और शक्ति का अर्जन करने के लिए निम्नलिखित प्रयोग करने चाहिए—

१—किसी ऐसे स्थान पर व्यायाम करो जहाँ की वायु स्वच्छ और मनोहर हो। स्थान सुहावना और सुखप्रद हो। व्यायाम करने के वस्त्र मैले और बदबूदार न हों। उस समय व्यायाम करते हुए व्यायाम के नियमों का पालन करो और अपने अङ्ग-प्रत्यंग को देखते हुए अनुभव करो कि उनमें शक्ति का संचार हो रहा है। डंड करते हुए हाथों के कल्लों को देखो और अनुभव करो कि उनमें स्फूर्ति और स्वास्थ्य आ रहा है। पैरों की रानों को देखो और सोचो कि वे मोटी और सुगठित हो रही हैं।

२—जब किसी से कुश्ती लड़ो, तो अपने साथ लड़नेवाले की शक्ति को देखो और इस बात का मन से विश्वास करो कि तुम उसको अवश्य पराजित करोगे। तुम्हारी जीत और उसकी पराजय उतनी ही निश्चित है जितना निश्चय तुमको अपने मनोबल के तैयार करने में हो सकता है।

३—यदि तुम कहीं पढ़ते हो और तुमको परीक्षा देनी है तो तुम मन ही मन इस बात का निश्चय करो कि हम परीक्षा में अवश्य उत्तीर्ण होंगे और परीक्षा के समय पर्चे में जो प्रश्न आवेंगे, उनको हम निश्चित रूप से हल करेंगे।

मनोबल प्राप्त करने के लिए धीरे-धीरे साधना करनी पड़ती है। एक ही दिन में कोई चाहे तो कुछ नहीं कर सकता। जिस प्रकार संसार की अन्यान्य बातों को प्राप्त करने के लिए क्रमशः प्रयत्न करना पड़ता है, उसी प्रकार मनोबल के लिए साधनाशील होना पड़ता है। जो अपने मन को बलवान करने के लिए सदा प्रयत्न करते रहते हैं। उनको कुछ ही समय में अद्भुत

५

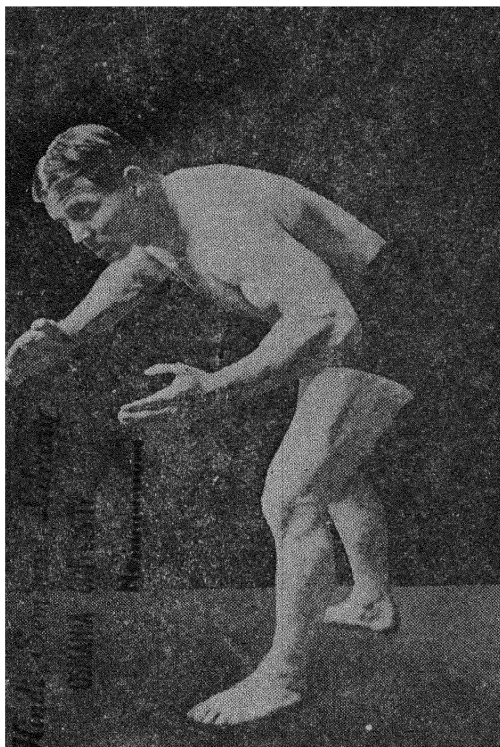
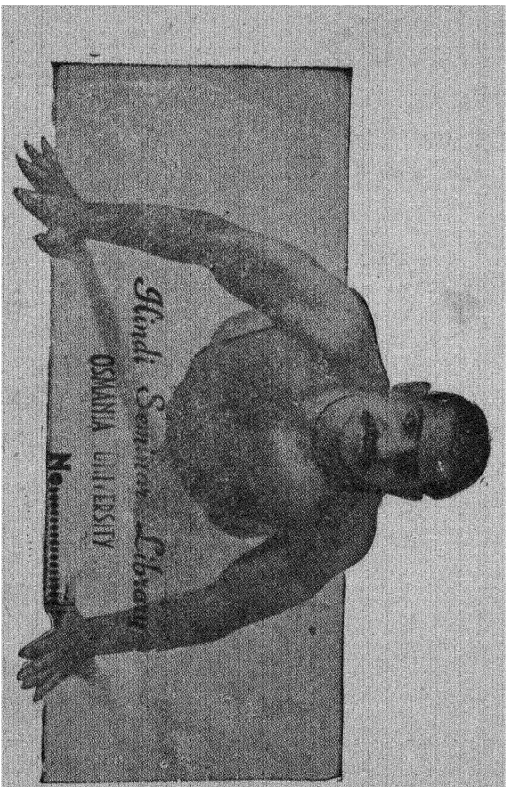
सफलता मिलती है और फिर उनके लिए कोई भी काम असम्भव नहीं होते।

६—देशी व्यायाम

शरीर के प्रत्येक स्नायु को एक साथ स्फूर्ति देने के लिए व्यायाम सबसे उत्तम मार्ग है। शरीर को उत्तम और स्वस्थ बनाने के लिये सर्वोत्तम वैज्ञानिक विवेचना है जिसको बालक से लेकर, बूढ़े तक—सभी काम में ला सकते हैं। व्यायाम कोई भी हो, उनमें कुछ नियमों का पालन करना आवश्यक है। यह निश्चय है कि अनियमित व्यायाम से और संयमहीन जीवन से सिवा हानि के लाभ कुछ भी नहीं हो सकता। व्यायाम चाहे देशी हो, चाहे विदेशी, संयम नियम सबके लिये आवश्यक है। अतएव निम्नलिखित बातों का, व्यायामशील व्यक्ति को ध्यान रखना चाहिए—

(१) ब्रह्मचर्य-पालन
(२) अच्छे विचार
(३) उत्तम भोजन
(४) विश्राम
(५) श्वास के नियम
(६) मादक वस्तुओं का त्याग
(७) व्यायाम की वृद्धि में क्रम

ब्रह्मचर्य:—व्यायाम के साथ ब्रह्मचर्य की बहुत बड़ी आवश्यकता होती है। जो लोग नियम से सदा-सर्वदा-व्यायाम करते हैं, वे अपने लंगोट के सच्चे होते हैं। ऐसा न होने से हानि की सम्भावना रहती है।

युवावस्था प्राप्त होने पर और विवाह हो जाने पर ब्रह्मचर्य

स्विट्ज़रलैंड का प्रसिद्ध पहलवान जान लेम

संसार प्रसिद्ध भारतीय पहलवान अहमदबख्श, जिसका नाम सुनकर बड़े-बड़े पहलवान काँप उठते हैं।

का क्या अर्थ होता है, इस पर यहाँ थोड़ा प्रकाश डालना आवश्यक जान पड़ता है। विवाह हो जाने के उपरान्त स्त्री-सहवास उसकी सीमा में अनुचित और हानिकारक नहीं होता। स्त्री-प्रसङ्ग का अर्थ होता है सन्तानोत्पादन। स्त्री और पुरुष जब इस आवश्यकता को अनुभव करते हैं तो उसी के अभिप्राय से वे प्रसंग करते हैं! वास्तव में इतना हो आवश्यक है और इसके विरुद्ध अनावश्यक है। जितना आवश्यक है उतना ही प्राकृतिक है, हमारे जीवन में स्वाभाविकता का जहाँ तक सम्बन्ध है, वहीं तक ब्रह्मचर्य है।

अच्छे विचार:—हमारे जीवन का संयम-नियम हमारे विचारों पर निर्भर हैं। इसलिए व्यायामशील व्यक्ति को अच्छे विचार रखने का प्रयत्न करना चाहिये। अच्छे विचारों के लिए अच्छी २ पुस्तकों का पठन-पाठन और अच्छी संगति आवश्यक है।

उत्तम भोजन:—व्यायामशील व्यक्ति को इस प्रकार के भोजनो की आवश्यकता होती है जो अधिक रक्त पैदा करने में, स्वास्थ्य और शक्ति प्राप्त करने में अधिक सहायता करते हैं। इस प्रकार के पदार्थों में दूध, दही, घृत, मलाई, रबड़ी, मक्खन ताजे और सूखे फल बहुत आवश्यक हैं। अनाजों में गेहूँ का आटा, उड़द की दाल की विभिन्न चीजें, भिगोए हुये चने आदि उपयोगी हैं। व्यायाम करने के साथ-साथ यदि पुष्टकारक भोजन न मिले, तो उससे शरीर पीला पड़ जाता है और किसी न किसी प्रकार के अनिष्ट होने की सम्भावना रहती है। इसीलिये पहलवान लोग पुष्टकारक भोजन ही अधिक करते हैं।

विश्राम:—व्यायाम के बाद विश्राम आवश्यक है। व्यायाम करने से स्नायु-मात्र को परिश्रम करना पड़ता है, उससे उनको जो थकावट आती है, उसको दूर करने के लिये विश्राम करना

और विशेषकर अधिक सोना आवश्यक हो जाता है। यही कारण है कि पहलवान सोते अधिक हैं।

श्वास के नियम—व्यायाम के साथ यह एक प्रधान बात है। जिसको इस बात का ज्ञान नहीं है, वह व्यायाम से अधिक लाभ नहीं उठा सकता। श्वास के नियमों का ज्ञान न होने से व्यायाम का मस्तिष्क पर अनुचित प्रभाव पड़ता है। इसलिए यदि इसका ध्यान रखा जाय जो साधारण अभ्यास के बाद, मनुष्य स्वतः उसका अभ्यासी बन सकता है। श्वास के नियमों पर विस्तार के साथ तो श्वास व्यायाम के शीर्षक पर लिखा जायगा। यहाँ पर केवल इतना बता देना ही आवश्यक है कि व्यायाम करते हुए बीच में साँस का लेना अथवा छोड़ना दोनों ही हानिकारक है।

मादक वस्तुओं का त्याग:—व्यायामशील व्यक्ति को मादक वस्तुओंका त्याग करना बहुत आवश्यक है। तम्बाकू, चरस, गाँजा, अफीम, आदि नशीली चीजें तो विष के सामन हैं ही, पान तक उसके लिए मना है। इसीलिए जो अच्छे पहलवान हैं वे पान नहीं खाते।

व्यायाम की वृद्धि में क्रम:—जब कोई व्यक्ति पहले-पहल व्यायाम आरम्भ करता है, तो उसको बहुत कम संख्या से शुरू करना पड़ता है। प्रायः लोग अपने शरीर और बल को देख कर पहले ही दिन अधिक व्यायाम कर जाते हैं। इसका फल अच्छा नहीं होता। पहला दुष्परिणाम तो यही होता है कि उनको शारीरिक वेदना होती है। शरीर भारी हो जाता है और कुछ लोग तो बीमार हो जाते हैं। इसीलिये किसी को उसमें अहङ्कार न करना चाहिए और न अपना बल ही देखना चाहिए। जो लोग व्यायाम करते रहते हैं यदि किसी कारण से उनको कुछ समय के लिए व्यायाम बन्द कर देना पड़ता है तो

उसके बाद जब वे फिर आरम्भ करते हैं तो दो-चार दिन वे बहुत थोड़ा व्यायाम करते हैं। इस प्रकार आरम्भ में कभी ज्यादती न करनी चाहिए। इसके साथ ही उसके बढ़ाने का क्रम भी बहुत धीरे और कम संख्या में होना चाहिए।

डण्ड, उनके भेद और नियम

देशी व्यायाम में डंड और बैठक का बहुत मान है। शरीर को बनाने और सुगठित करने में इनसे जितनी सहायता मिलती है उतनी और किसी से नहीं मिलती। इसलिए छोटे-छोटे आदमियों से लेकर बड़े बड़े पहलवानों तक में डंड और बैठक का खूब प्रचार है और इन्हीं की बदौलत गामा तथा राममूर्ति के समान शक्ति वाले पहलवान तैयार होते हैं। डंड अनेक प्रकार से की जाती है। उनके नाम और नियम नीचे दिये जाते हैं—

(१) सादे डंड—डंड करने के लिए पहले हाथों और पैरों के बल जमीन पर आ जाओ। कमर को ऊँचा करो। दोनों हाथों के बीच एक हाथ चार अंगुल का अन्तर रक्खो। यही अन्तर दोनों पैरों के बीच में भी होना चाहिए। इसके, बाद गर्दन नीचे झुका कर, दाढ़ी छाती में लगा कर पेट की ओर देखते हुए नीचे झुको और हाथों की कोहनियों को झुकाते हुए छाती को जमीन के समीप इतना ले जाओ कि छाती जमीन से छू न सके फिर गरदन को ऊँचे उठाते हुए कमर और पेट को इतना नीचा कर दो कि जमीन का छूना बाकी रह जाय। इसके बाद कमर को उठाकर पहली दशा में आ जाओ। इस प्रकार एक के बाद एक डंड खींचना आरम्भ कर दो और अपनी शक्ति तथा आवश्यकता के अनुसार जितनी डंड भरना चाहो भर लो।

(२) बगल डंड—यह डंड भी सादे डंड की तरह की जाती है। अन्तर केवल इतना होता है कि डंड करने के समय शरीर

और छाती जब नीचे जाती है तो शरीर का बोझ दोनों हाथों की अपेक्षा एक ही हाथ पर रहता है। उस दशा में यह डंड करते हुए मनुष्य कुछ टेढ़ा हो जाता है। यह डंड बारी-बारी से दोनों हाथों के बल की जाती है।

(३) एक पैरी डंड—डंड के सारे काम सादे डंड की भाँति ही किए जाते हैं। अन्तर केवल यह पड़ता है कि इसमें दोनों पैरों की अपेक्षा एक ही पैर पर जोर पड़ता है। यह डंड भी बारी-बारी से दोनों के बल करना चाहिए। जब दाहिने पैर से करे तब बाएँ पैर को उठा ले और जब बाएँ पैर से करे तब दाहिने पैर को उठा ले। पैर उठाने के कई तरीके हैं—

१—एक पैर को उठाकर दूसरे पैर की एँड़ी के ऊपर रख लेते हैं।

२—एक पैर को उठाकर दूसरे पैर की रान में लगा लेते हैं।

३—जिस पैर को उठाना होता है उसकी पल्थी मार लेते हैं।

(४) एक हत्थी डंड—यह डंड भी पहले की डंडों की भाँति ही की जाती है। अन्तर केवल यह होता है कि इसमें शरीर का बोझ दोनों हाथों की अपेक्षा एक ही हाथ पर आ जाता है और एक हाथ उठाकर कमर के ऊपर रख लेते हैं। यह डंड भी बारी-बारी से दोनों हाथों से की जाती है और जब जिस हाथ से डंड नहीं करना होता तो उसको जमीन से उठाकर कमर पर रख लेते हैं।

(५) चक्कर डंड—इसके लिए पहले सादे डंड की तैयारी के रूप में आ जाओ। फिर अपने दोनों हाथों को जमीन में जमाकर पैरों से एक ओर घूमते चले जाओ। इस बात का ख्याल रखो कि तुम्हारे हाथ जमीन से हटें नहीं। जिस ओर को पैरों के बल घूमने लगो और घूमते-घूमते उस हाथ को झुकाकर और गर्दन को दोनों हाथों के बीच निकालकर एक पैर को

उलटाकर पेट के बल उलटा आ जाओ। इस समय तुम्हारी दशा उस दशा के ठीक विपरीत होगी जो दशा सादे डंड की तैयारी के समय हाथों-पैरों के बल आ जाने पर होती है। इस समय हाथों और पैरों के पंजे जमीन पर होंगे, पेट ऊपर को उठा होगा। इस दशा में पेट को जितना ऊँचा कर सको, ऊँचा करने की कोशिश करो और जरा सा रुककर उसी ओर को पैरों के बल घूमते हुए चले जाओ और घूमते हुए उलटकर फिर सीधे आ जाओ। आरम्भ में यह दण्ड कुछ कठिन मालूम पड़ेगी, लेकिन अभ्यास हो जाने पर आसान हो जायगी।

(६) उंगली डंड—यह डंड बिल्कुल सादे डंड की भाँति की जाती है। अन्तर यह होता है कि इसमें जमीन पर हाथों का पंजा न रखकर उँगलियाँ रखी जाती हैं और उन्हीं उँगलियों के बल पर सारे शरीर का बोझा आ जाता है। इस डंड से हाथों की कलाइयाँ खूब मजबूत होती हैं।

(७) अंगूठा डंड—इस डंड में और ऊँगली डंड में केवल यह अन्तर होता है कि इसमें जमीन पर हाथ की उँगलियाँ रखी जाती हैं और इसमें केवल अँगूठा ही जमीन पर रखा जाता है और शरीर का सारा बोझ अँगूठा पर आ जाता है। यह डंड भी आरम्भ में कुछ कठिन जान पड़ती है, लेकिन अभ्यास करने से आसान हो जाती है।

(८) वजनी डंड—सादे डंड की भाँति इसके लिए तैयार होकर उसी के नियमानुसार डंड करना चाहिये; लेकिन इसमें विशेषता यह है कि इसमें पैरों पर या पीठ पर कुछ वजन कर लेते हैं और इसके लिए अपनी शक्ति के अनुसार किसी लड़के या आदमी को या तो अपने पैरों की एँडियों के ऊपर उसको खड़ा कर लेते हैं और खड़ा होने वाला अपने दोनों हाथों से डंड भरने वाले के लँगोटे को पकड़ लेता है अथवा उसको

अपनी पीठ पर बिठा लिया जाता है। यह व्यायाम कठिन होता है और इसको वही कर सकता है जिसके शरीर और हाथों में अधिक बल होता है। शरीर के स्नायु और अंग-प्रत्यंग मजबूत करने के लिए यह डंड बहुत उपयोगी है।

(६) कुरसी डंड—इस डंड में भी सभी बातें पूर्व की ही भाँति होती हैं। अन्तर यह होता है कि इसमें पैरों को कुरसी या कुरसी के मानिन्द किसी ऊँची चीज पर रखा जाता है। ऐसा करने से डंड भरने में बहुत परिश्रम पड़ता है और छाती तथा शरीर के अगले भाग को नीचे ले जाकर फिर पीछे ले जाने में बहुत बल की आवश्यकता होती है। इससे कलाइयों के स्नायु और हाथों के कल्ले मजबूत, बलवान और मोटे होते हैं।

बैठक

शरीर के लिए डंड और बैठक, दोनों ही समान रूप से उपयोगी हैं। डंड करने से पेट से लेकर शरीर के ऊपर का भाग तैयार होता है और बैठक करने से शरीर के नीचे का भाग तैयार होता है। बैठकों की क्रियाएँ-उपक्रियाएँ नीचे दी जाती हैं। पाठकों को बहुत सावधानी के साथ इनको समझ कर करना चाहिए—

(१) सादी बैठक--बैठक करने के लिए सीधे खड़े हो जाओ। छाती निकली रहे, पैरों की एँड़ियों में छः इंच का अन्तर रहे। शरीर एकदम ढीला करके हाथों को नीचे की ओर लटकने दो। हथेली खुली रहे। इसके बाद लम्बी साँस खींचो और साथ ही घुटनों को मोड़ते हुए पिण्डुलियों पर बैठने के लिए नीचे झुकते जाओ। जहाँ से झुकना शुरू हो जाय उसके साथ ही जमीन से एँड़ियाँ उठने लगें। ऐसा मालूम हो कि एँड़ियाँ और नितम्ब

एक दूसरे से मिलने के लिए जा रहे हों। शरीर का सारा भार पैर की उँगलियों और पंजे के अगले भागों पर आ जाय। बैठने के साथ ही साथ दोनों हाथों की मुट्ठियों को खूब जोर से बाँधकर हाथों को कुहनी पर से उतने ही धीरे-धीरे मोड़ना शुरू करो जिस गति से बैठते हुए तुम पैरों की गाँठों को मोड़ना शुरू करो, बैठक करते हुए जब नितम्ब पिण्डुलियों के पास पहुँच जायँ तो उनको पिण्डुलियों से आध इ के अन्तर पर रोक दो। इतना ही अन्तर हाथों की मुट्ठियों को ऊपर ले जाकर कन्धों के बीच में रखो। हाथों की मुट्ठियाँ इतने जोर से दबाओ कि दोनों ही हाथ थर-थर काँपने लगें। इस दशा में पहुँचकर जिस दशा से आए हो, उसी में लौट जाओ। लौट जाने पर जो श्वास बैठक आरम्भ करने के समय खींची थी, उसको धीरे-धीरे छोड़ दो।

ऊपर जिस नियम को बताया गया है, यह उसकी वैज्ञानिक विवेचना है। श्वास और प्रश्वास का निरन्तर ध्यान रखना प्रत्येक व्यायाम में आवश्यक है। पहलवानों को इस विवेचना का ज्ञान नहीं होता। इसलिए वे बिना इसका ध्यान रखे हुए तेजी के साथ किसी प्रकार का व्यायाम करते रहते हैं। लेकिन व्यायाम के सम्बन्ध में वैज्ञानिकों ने श्वास के इस नियम को अनुभव किया है और इस मीमांसा को भारत के प्रसिद्ध पहलवान राममूर्ति से लेकर योरप के अनेक बड़े-बड़े पहलवानों ने स्वीकार किया है।

डंड या बैठक गहरी लम्बी श्वास खींचकर आरम्भ करना चाहिए और श्वास छोड़ने के पूर्व तक उसे पूरा कर देना चाहिए। इस हिसाब से अपनी शक्ति और अभ्यास के अनुसार बैठकें करना चाहिए।

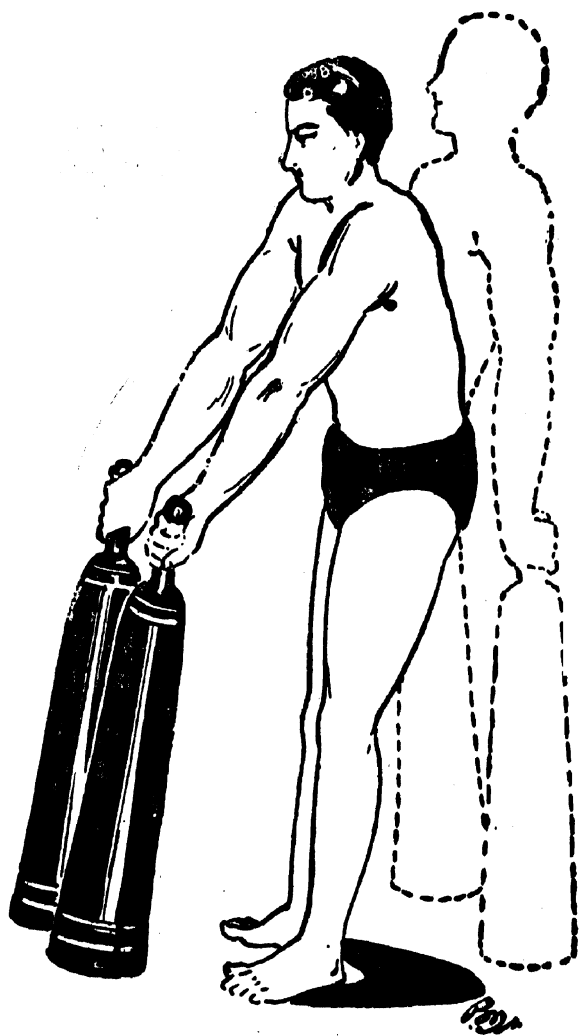
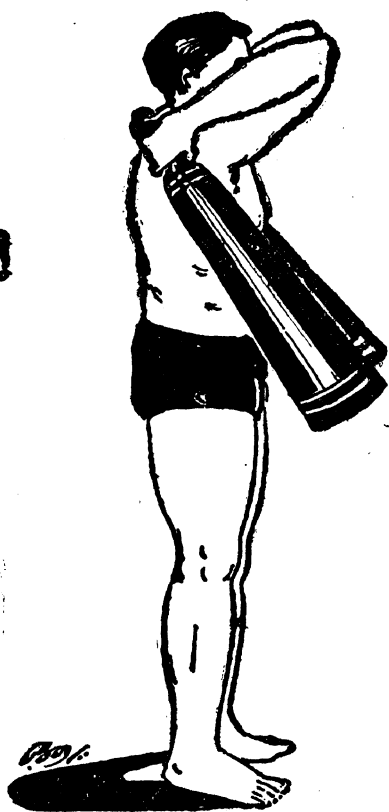
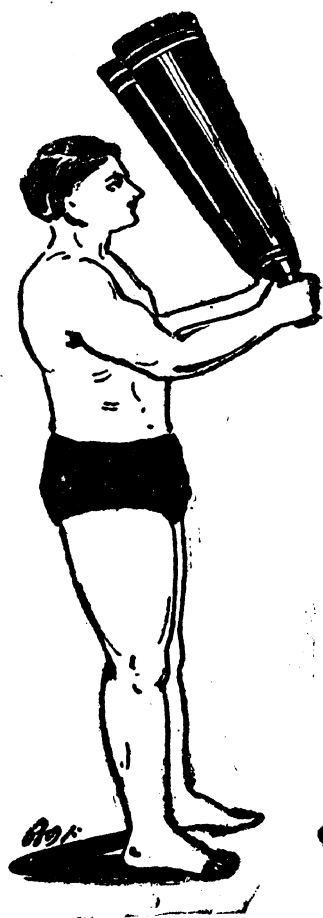
(२) कूद बैठक—इसमें सब क्रियाएँ बैठक की ही

भाँति होगी, अन्तर यह होगा कि बैठक करने वाला बैठक की क्रिया को अपने खड़े होने के स्थान से डेढ़ बालिश्त आगे कूद-कर करेगा। शेष बातें उसी प्रकार होंगी। कूद बैठक में पैरों और रानों को अधिक परिश्रम पड़ता है और इनसे उनके स्नायु शीघ्रता के साथ तैयार होते हैं।

(३) हल्की बैठक—इसमें हाथों का काम समाप्त हो जाता है। व्यायाम करने वाला जब अधिक बैठकें कर चुकता है और उसका शरीर थक जाता है तो अन्त में—थकी हुई दशा में किसी किवाड़, मेज अथवा ऊँचाई से लटकती हुई किसी रस्सी को पकड़ कर बैठकें करता है। जिस चीज का हाथों में सहारा लिया जाता है, उसपर अधिक ज़ोर नहीं दिया जाता।

मुगदर व्यायाम

हाथों के स्नायु पुष्ट करने के लिए मुगदर व्यायाम सब से उत्तम साधन है। अपने देश का यह बहुत पुराना व्यायाम है और प्राचीन काल में मुगदर व्यायाम की बहुत उन्नति हुई थी। अपनी अन्यान्य कलाओं के साथ भारतीय स्त्री-पुरुष व्यायाम के सम्बन्ध में बहुत-सी बातें भूल गए हैं, फिर भी देश में मुगदर व्यायाम का बहुत आदर है। छोटे से लेकर बड़े-बड़े पहलवानों तक—सभी लोग मुगदर फेरते हैं। स्कूलों-कालेजों के विद्यार्थी, अध्यापक और प्रोफेसर मुगदर व्यायाम का प्रयोग करते हैं। इसकी उपयोगिता महान है।

मुगदर फेरने के बहुत नियम हैं। जो पहलवान जितना ही बड़ा है, वह उतने ही अधिक प्रकार के हाथ निकालता है। बड़े बड़े दंगलों में जब प्रसिद्ध पहलवान लँगोट बाँधकर मुगदर फेरने के लिए तैयार होते हैं तो उनके आश्चर्यजनक हाथ और

अभ्यास देखने के लिए हजारों आदमियों की भीड़ इकट्ठी होती है।

यहाँ पर मुगदर व्यायाम के उन्हीं नियमों और भेदों पर लिखा जायगा जो सर्वसाधारण के स्वास्थ्य और बल के लिए आवश्यक हैं और सर्वसाधारण में जिनका प्रचार है।

मुगदर फेरने के समय उसको जोर से पकड़ो और ऐसे ढङ्ग से कि उँगलियाँ बाहर की ओर निकली रहें। मुगदर पकड़ते समय हाथों के बाजू बाहर की ओर रखो। जिनको मुगदर फेरने का अभ्यास करना हो, उनको चाहिए कि पहले एक ही हाथ से अभ्यास करें और अभ्यास करने के लिए हलके मुगदर अधिक उपयोगी होते हैं। जब अभ्यास हो जाय तो अपनी शक्ति के अनुसार भारी मुगदर का प्रयोग करना चाहिए।

भारी मुगदर की अपेक्षा हलके मुगदर कम उपयोगी नहीं होते। विदेशों में हलके मुगदर फेरने का बहुत रिवाज है और ऐसा करके वहाँ के स्त्री पुरुष अद्भुत और विलक्षण प्रकार के मुगदर फेरने में समर्थ हुए हैं। यह लोगों का भ्रम है कि जो मुगदर फेरने का अभ्यास करता है, वह भारी से भारी मुगदर उठाकर कीर्ति लाभ करना चाहता है। ऐसा न करके यदि साधारण मुगदर फेरने का अभ्यास किया जाय तो अधिक अच्छा होता है।

पहला अभ्यास—लंगोट बाँधकर या व्यायाम के कपड़े पहन कर खड़े हो जाओ। अपने आगे पैरों के निकट मुगदर की जोड़ी रखो। उनको छूने के पहले अपने मन को प्रसन्न करो। स्वास्थ्य और शक्ति का एक बार स्मरण करके अपने शरीर और हाथों के बाजुओं को एक बार देखो और दोनों हाथों से मुगदर की मूठियों को पकड़ो। इसके बाद गहरी श्वास खींचते हुए मुगदरों को उठा कर सीधे खड़े जाओ और

पीछे की ओर झोंक देकर कुछ समय रुकने की चेष्टा करो। आखें मुगदरों की ओर रहें। इसके बाद पहले की दशा में आ जाओ।

दूसरा अभ्यास—पहला अभ्यास करके मुगदरों में हलका सा झोंक देकर उनको कंधों पर ले जाओ और इसके बाद दोनों हाथों को सीधा कर दो। कुछ ठहरकर फिर पहले की दशा में आ जाओ।

तीसरा अभ्यास—इस अभ्यास को ठीक दूसरे अभ्यास की भाँति करो और जब मुगदर ऊपर को उठाकर हाथ सीधे करो तो हाथों की कुहनियों को बगलों से हटाकर उनको कुछ देर तक रोकने की कोशिश करो और इस बात की चेष्टा करो कि हाथ और मुगदर न हिलें, न काँपें। अपने अभ्यास के अनुसार कुछ देर रोककर फिर पूर्व की दशा में आ जाओ।

चौथा अभ्यास—तीसरे अभ्यास में हाथ को सीधा करके जब मुगदरों को ऊपर की ओर करो तो उसके बाद अपने दाहिने हाथ के मुगदरों को ऊपर की ओर ले जाओ और जब मुगदर के नीचे का हिस्सा कन्धे पर आ जावे तो बाँए हाथ के मुगदर को कन्धे के ऊपर से खिसकाकर, बाँए हाथ के पुट्ठे पर ले जाओ। इसके उपरान्त दाहिने हाथ के मुगदर को गर्दन के सहारे-सहारे पीठ के पुट्ठों पर ले जाकर बाँए हाथ के मुगदर से मिला देना चाहिए। उसके बाद पिछले अभ्यासों को करते हुए पहले की दशा में लौट जाना चाहिए।

पाँचवाँ अभ्यास—दाहिने हाथ के मुगदर को कन्धे के सामने ले जाकर ऊपर को उठाओ और जब दाहिना हाथ दाहिने ओर के कपाल के सामने आ जाय तो बाँए हाथ के मुगदर को पीठ पर ले जाओ। इस दशा में कलाई कन्धे पर पहुँच जायगी और मुगदर पीठ से पीछे कमर के पास लटकता

हुआ रहेगा। यही क्रिया दूसरे साथ से भी करो और अभ्यास करते हुए पिछली क्रियाओं में लौट जाओ।

छठवाँ अभ्यास—पहले के अभ्यासों को करते हुए पाँचवें अभ्यास में पहुँचो और उसको कई बार करते हुए अभ्यास क्रम को रोकने की चेष्टा करो।

सातवाँ अभ्यास—दोनों मुगदर उठाकर हाथों की कलाइयों को छाती की सीध में ले आओ। मुगदर के सिरे आसमान की ओर हो जायँ। हाथों की कोहनियाँ शरीर से बिल्कुल दूर रहें! इस प्रकार दोनों मुगदरों के वजन को हाथों की कलाइयों पर तौलते हुए दोनों मुगदर कन्धों से पीछे इस प्रकार ले आओ की हाथों की कलाइयाँ कन्धों पर आ जायँ और दोनों मुगदर पीठ के पीछे कमर से पुट्ठों को स्पर्श करते हुए पीछे की ओर से बगल से नीचे से होकर दोनों मुगदर अपनी-अपनी ओर से, पेट के आगे यहाँ तक आ जावें कि वे दोनों एक दूसरे को स्पर्श करें। इसके बाद फिर पहले की दशा में आ जाओ।

आठवाँ अभ्यास—सातवें अभ्यास को दुहराओ और उसके अभ्यास-क्रम को रोकने, साध्य और सरल बनाने की कोशिश करो। ऐसा करो कि आठवें अभ्यास में अधिक परिश्रम पड़े और कुछ अधिक समय लगे।

नवाँ अभ्यास—दोनों हाथों से मुगदर उठाकर दोनों हाथ सीधे करो और दोनों मुगदर सीधे आसमान की ओर रखकर दाहिने मुगदर को वहीं पर रोककर बाँया मुगदर कन्धे पर ले जाओ। अब दाहिने मुगदर को दाहिने हाथ की मुट्ठी के द्वारा क्रम से दाहिने ओर, बाएँ ओर, आगे की ओर, पीछे की ओर झुकाओ और उसके बाद उसको फिर साधा करो। इस बात का ध्यान रखो कि हाथ की कोहनी बगल से दूर रहें। हाथ और उसकी कलाई स्थिर और अचल रहे। कई बार इस क्रम

को करके दाहिने मुगदर को कन्धे पर ले जाओ और बाँए मुगदर को उठाकर और हाथ को सीधा करके उसी क्रिया को करो। जब यह अभ्यास ठीक-ठीक हो जावे तो दोनों हाथों से एक साथ करने की कोशिश करो।

दसवाँ अभ्यास—दोनों हाथों से मुगदर उठाकर हाथों की मुट्ठियों से छाती के सामने ले जाओ। मुगदर सीधे ऊपर की ओर रहें, हाथ बगल से दूर रहें। कुछ देर रोककर दोनों मुगदर कन्धे पर ले जाओ। फिर एक मुगदर को कन्धे पर रोककर दूसरे मुगदर को कन्धे के पीछे पहुँचाओ और उसको बगल से आगे की ओर लाने को कोशिश करो। इस अभ्यास का एक साथ क्रम से दाए-बाएँ, बाएँ-दाएँ लगातार करते हुई फिर पूर्व की दशा में आ जाओ।

ग्यारहवाँ अभ्यास—दोनों मुगदर उठाकर कलाइयों के बल पर कन्धों के सामने ले जाओ और कुछ देर रोककर बाएँ मुगदर को जहाँ पर हो, उसी जगह रोककर दाहिने हाथ के मुगदर को बाएँ ओर झोंक देकर और बाएँ ओर से सिर के पीछे से चक्कर देकर उसके पहले की दशा में ले आओ और उसको वहाँ रोककर इसी क्रिया को करते हुए बाएँ हाथ को दाहिनी ओर झोंक देकर और सिर के पीछे से चक्कर देते हुए पहले की दशा में ले आओ। इस प्रकार अभ्यास हो जाने पर एक साथ दोनों हाथों से क्रम से करते हुए तेजी के साथ मुगदर फेरने चाहिए और हाथों पर ज्यादा जोर पड़ने पर अथवा हाथों के थकने पर अभ्यास को रोक देना चाहिए।

बारहवाँ अभ्यास—पिछले अभ्यास को फिर दोहराओ और उसको सहज, सरल और साध्य बनाने की कोशिश करो। जितना ही अभ्यास होता जायगा उतनी ही तेजी से यह अभ्यास किया जा सकेगा। इस अभ्यास में बहुत सावधान रहना

चाहिए, नहीं तो सहज ही सिर में चोट आने का डर रहता है। जब तक भली प्रकार अभ्यास न हो जाय, दोनों हाथों से एक साथ न करना चाहिए।

मुगदर के अन्तिम अभ्यास कुछ कठिन हैं। इसीलिए आरम्भ में सावधानी के साथ हल्के मुगदरों से अभ्यास करना चाहिए और उसके बाद भी शक्ति से बाहर भारी मुगदर का प्रयोग न करना चाहिए।

मलखम्भ

शरीर को हल्का, फुर्तीला और काबू का बनाने के लिए इस व्यायाम की जरूरत होती है। जो लोग कुश्ती लड़ते हैं, उनके लिए तो यह बहुत ही आवश्यक है। जो लोग इस व्यायाम को नहीं करते वे मल्ल-विद्या में निपुण नहीं होते। कारण यह है कि कुश्ती लड़ते समय, लड़नेवाले को दाँव पेंच करने पड़ते हैं और उन पेंचों का यह परिणाम होता है कि यदि पेंच ठीक-ठीक चल गया और उसका उपयोग ठीक किया गया तो लड़नेवाला जोड़ीदार जमीन में आ जाता है; लेकिन अगर पेंच करने में जरा भी त्रुटि रह गयी तो पेंच करने वाला नीचे आ जाता है। इसलिए जो लोग मलखम्भ का व्यायायम करते हैं, वे अपने शरीर को इतना काबू में कर लेते हैं कि उनके दाँव-पेंच उन्हीं को बहुत कम हानि पहुँचाते हैं।

इसके सिवा मल्लखम्भ के व्यायाम से शरीर की बहुत उन्नति होती है। इससे शरीर की व्यर्थ की चरबी नहीं बढ़ती। शरीर के सभी छोटे-बड़े जोड़ मजबूत हो जाते हैं और सारा शरीर सुडौल बन जाता है। इस व्यायाम से पेट की नसों को भी बहुत लाभ पहुँचता है। हाथों के स्नायु मजबूत हो जाते हैं सारे शरीर में फुर्ती आ जाती है।

मल्लखम्भ बने बनाए मोल लेने में बीस या पचीस रुपए लगते हैं। वे बहुत मजबूत होते हैं और बहुत दिन तक काम आते हैं। प्राय: लोग सागौन के लकड़ी के बनाते हैं, लेकिन शीशम की लकड़ी के अधिक अच्छे होते हैं। मल्लखम्भ की लकड़ी चिकनी और मजबूत होनी चाहिये और बनकर तैयार होने पर कमर के समान मोटी होनी चाहिए। मल्लखम्भ इतना ऊँचा होना चाहिए कि जमीन में गाड़ने के बाद, जमीन से छ: फुट ऊँचा रहे।

जो मल्लखम्भ लड़कों के व्यायाम के लिए होते हैं, उनको भी लड़कों की कमर के समान मोटा और उन्हीं के समान ऊँचा होना चाहिये। मल्लखम्भ खुले मैदानों में न गाड़कर किसी मकान या छाया में गाड़ना ज्यादा अच्छा होता है, नहीं तो धूप और पानी से उनकी लकड़ी खराब हो जाती है। मल्ल-खम्भ जहाँ गाड़ा जाय, उसके आस-पास की मिट्टी अच्छी होनी चाहिये और उसमें कभी-कभी तेल लगवाते रहना चाहिए जिससे उसकी लकड़ी खूब चिकनी हो जाय।

मल्लखम्भ का व्यायाम करते समय लँगोटे का प्रयोग करना चाहिए। यदि जाँघिए का प्रयोग करना हो तो वह बहुत कड़ा न होना चाहिए। बाकी शरीर नंगा होना चाहिये। ग्यारह-बारह वर्ष की अवस्था से लेकर किसी भी अवस्था में यह व्यायाम किया जा सकता है; लेकिन जिन्होंने पहले किसी व्यायाम को नहीं किया उनके लिये बुढ़ापे में कठिन होता है।

मल्लखम्भ के व्यायाम उसके किसी शिक्षक से ही सीखना चाहिए। ऐसा न करने से कुछ हानि होने या व्यतिक्रम हो जाने का डर रहता है। गिरकर चोट खा जाना तो बहुत साधा-रण बात है। इसलिए किसी अनुभवी आदमी से ही सीखना चाहिए।

लाठी-व्यायाम

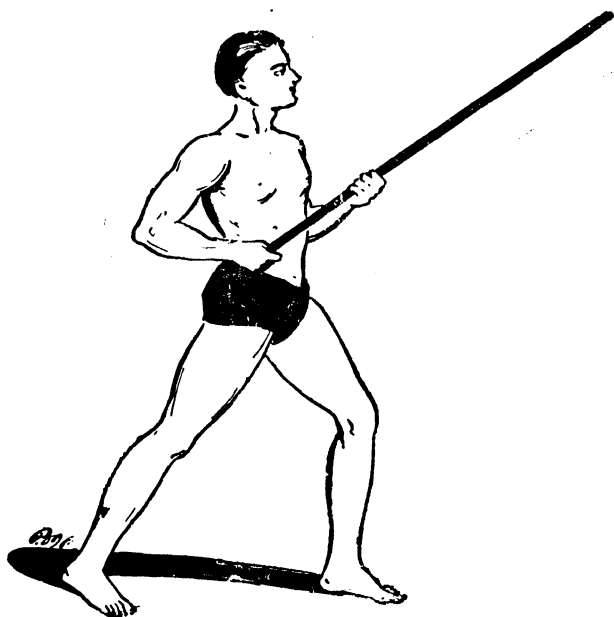
जितने प्रकार के व्यायाम हैं, उनमें लाठी व्यायाम कम उपयोगी नहीं है। शारीरिक उन्नति में तो यह सहायक होता ही है, दूसरी सबसे बड़ी बात यह है कि लाठी पुरुष की शक्ति है, पुरुष का पुरुषत्व है !

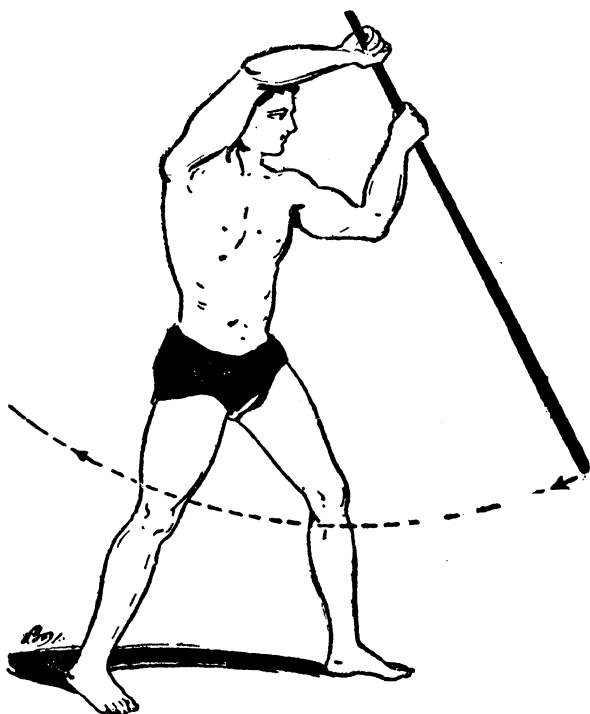
पढ़े लिखे आदमी लाठी के नाम से परहेज़ करते हैं। उनके हिसाब से लाठी का व्यवहार और प्रयोग असभ्यता-सूचक है। लेकिन मेरे हिसाब से यह उनकी कायरता का सूचक है। जो पढ़े-लिखे लोग शक्तिशाली हैं, व्यायामशील हैं, यदि उनकी बात छोड़ दी जाय तो परहेज करने वालों के लिये यह कहना अनुचित नहीं है कि वे इसके लायक नहीं हैं।

लाठी चलाने का अभ्यास खुले स्थानों में करना चाहिए और उसके लिये प्रातःकाल और सायंकाल का समय ही अच्छा होता है। लाठी घुमाते समय उसे अपने हाथों से मज़बूती के साथ पकड़ना चाहिये। मुट्ठी या कलाई ढीली रह जायगी तो लाठी हाथ से गिर जायगी। शरीर में जो कपड़े पहने जायँ वे सभी कसे होने चाहिए। लाठी की लम्बाई कान से ऊँची न होनी चाहिए।

(१) तैयारी की दशा—लाठी को हाथ में लेकर इस प्रकार खड़े हो जाओ कि शरीर में चैतन्यता का भाव हो। लाठी के सब से ऊपरी हिस्से को दाहिने हाथ से पकड़ो और ऊपर से एक बालिश्त के अन्तर पर रखो। बायाँ पैर आगे और दाहिना पैर पीछे रखकर इस प्रकार खड़े हो कि पैरों के बीच में लगभग दो बालिश्त का अन्तर हो और मालूम होता हो, मानों किसी पर आक्रमण करने के लिये तैयार हो।

ऊपर लिखी हुई बातों के अनुसार खड़े होकर तैयारी की

दशा में आ जाओ। अब दाहिने हाथ से पकड़े हुए लाठी के भाग को पेट की तोंदी के समीप कमर के पास ले जाओ और बाएँ हाथ से पकड़े हुए लाठी को इस प्रकार ऊँचे उठाकर रखो कि वह समकोण बनाती हो।

(२) बाईं ओर से आगे का चक्कर—नं० १ में बताई हुई तैयारी की दशा में लाठी लिये हुये खड़े हो जाओ। अब लाठी को बाईं ओर से पीठ को पार करते हुये इस प्रकार आगे ले जाओ कि लाठी का नीचे का हिस्सा बाएँ पैर से लगभग डेढ़-दो बालिश्त आगे ज़मीन के पास पहुँच जाय और उसके बाद

उसी रास्ते से फिर वापस ले जाकर लाठी को इस प्रकार रखो कि दाहिना हाथ अपनी मूठी से लाठी के अपने स्थान को पकड़े हुये दाहिने कान को स्पर्श करता हो। लाठी मस्तक से कुछ ऊँचाई पर हो और बायाँ हाथ कुहनी पर से कुछ झुका हुआ दाहिने हाथ के नीचे हो।

(३) दाहिनी ओर से आगे का चक्कर—तैयारी की दशा में खड़े हो जाओ। अब बाएँ हाथ की कलाई को दाहिने हाथ की कलाई पर रखकर लाठी के निचले भाग को बाएँ पैर के आगे

कुछ दूरी पर ज़मीन के पास ले जाओ। उसके बाद बाएँ हाथ पर ज़ोर देकर लाठी को झटके से दाहिनी ओर से पीठ की तरफ से ले जाकर पहली दशा में आ जाओ।

(४) बाएँ हाथ का पीछे का चक्कर—तैयारी की दशा में खड़े हो जाओ। अब लाठी को ऊपर उठाकर इस प्रकार पीछे ले जाओ कि लाठी कंधों की सीध में आ जाय। अब दाहिने हाथ की मुट्ठी जिस जगह पर है, उसको उसी दशा में रखकर बाएँ हाथ से लाठी को नीचे ले जाकर बाएँ पैर से आगे जितनी

दूर ले जा सको, ले जाओ। अब उसको बार-बार पीठ के पीछे से लेकर आगे तक घुमाओ।

(५) दाहिने हाथ का पीछे का चक्कर—तैयारी की दशा में लाठी लेकर खड़े हो जाओ। अब लाठी को ऊपर उठाकर इस प्रकार पीछे ले जाओ कि लाठी नं० ४ की भाँति दाहिने कंधे पर आ जाय। अब दाहिने हाथ की मुट्ठी को उसी स्थान पर स्थित रखकर लाठी को पीछे से दाहिनी ओर से आगे की ओर लाओ और बाएँ पैर के कुछ आगे ले जाकर रोक दो। फिर उसको वहाँ से लेकर पीठ के ऊपरी हिस्से, कन्धों की सीध तक लाठी के बार-बार चक्कर घुमाओ और उसके बाद लाठी को वापस ले जाकर पहली दशा में आ जाओ।

(६) सलामी—तैयारी की दशा में लाठी लेकर खड़े हो जाओ। उसके बाद दाहिने हाथ की मुट्ठी को ऊपर उठाकर बाएँ हाथ की मुट्ठी इस प्रकार नीचे ले जाओ कि लाठी के नीचे का भाग पैर से कुछ आगे जमीन के पास आ जाय।

इसके बाद दाहिने हाथ को कुछ आगे की ओर ले जाकर बाएँ हाथ की मुट्ठी में पकड़े हुए लाठी को इस प्रकार पीछे ले जाओ कि लाठी बाएँ हाथ के बगल नीचे आ जाय और दाहिना पैर आगे आकर बायाँ पैर उसकी जगह पर चला जाय। इसके बाद लाठी को उसी मार्ग से वापस ले जाकर पहली स्थिति में आ जाओ।

(७) दूसरी सलामी—तैयारी की स्थिति में खड़े हो जाओ। अब दाहिनी ओर से पीछे की ओर कन्धों के कोने की ओर से देखते हुए दाहिनी ओर को मुँह फेरकर खड़े हो जाओ और उसके बाद दाहिने हाथ की मुट्ठी को बाएँ हाथ की कोहनी की ओर ले जाकर छाती की सीध में इस प्रकार रखो कि बाएँ हाथ की मुट्ठी लाठी को लेकर दाहिने हाथ के कन्धे की सीध में कंधे

से कुछ आगे पहुँच जाय और लाठी बाएँ हाथ की कोहनी की सीध में आ जाय।

लाठी फेरने के कुछ और भी प्रकार पाए जाते हैं, लेकिन उनमें यह प्रणाली सरल और उपयोगी है। इस बात का स्मरण रखना चाहिए कि लाठी-शिक्षा दूसरी बात है और लाठी-व्यायाम दूसरी बात है। यहाँ पर जो बताया गया है वह व्यायाम का रूप बताया गया है।

लाठी-व्यायाम में लाठी पकड़ने का खूब ध्यान रखना चाहिए। इस व्यायाम का अभ्यास करने के पूर्व इस बात को खूब समझ लेनी चाहिए कि लाठी के चाहे जितने हाथ फेरे जाँय; लेकिन लाठी पकड़ने का नियम सब में एक ही होता है। अर्थात् लाटी को जमीन पर रखे हुए और उसका ऊपरी हिस्सा दाहिने हाथ में पकड़े हुए जब आदमी खड़ा होता है तो पतला हिस्सा ऊपर की ओर होता है और मोटा हिस्सा अथवा जो हिस्सा जमीन पर रखा हुआ है, वह लाठी के नीचे का हिस्सा कहलाता है। जिस समय अभ्यास करने वाला लाठी व्यायाम के लिए तैयार होता है, उस समय अपने दाहिने हाथ से लाठी का ऊपरी भाग और उससे एक बालिश्त नीचे बाएँ हाथ से पकड़ता है। दोनों हाथों से लाठी पकड़ने के यही स्थान सदा बने रहते हैं। जो स्थान दाहिने हाथ का है, वह दाहिने हाथ का और जो बाएँ हाथ का है वह बाएँ हाथ का स्थान कहलाता है। इनमें कोई परिवर्तन नहीं होता।

ऊपर लाठी व्यायाम के जो हाथ बताए गए हैं, उनको भलीभाँति समझ-बूझकर फेरने का अभ्यास करना चाहिए।

श्वास व्यायाम

अन्य व्यायामों की भाँति श्वास का भी व्यायाम होता है।

इस व्यायाम से शरीर नीरोग होता है, फेफड़े मजबूत होते हैं, रक्त की शुद्धि होती है और दीर्घायु प्राप्त होता है।

श्वास-व्यायाम का आधार, हमारे देश का पुरातन प्राणायाम है। प्राणायाम की प्रथा आज भी हमारे देश में है, परन्तु उनमें से शायद ही कुछ ऐसे आदमी होंगे जो प्राणायाम का अभिप्राय समझते होंगे, नहीं तो उसको एक धार्मिक कृत्य समझकर ही करते रहते हैं।

श्वास व्यायाम को विदेशी विद्वानों ने भी स्वीकार किया है और कितने ही वैज्ञानिकों का कहना है कि श्वास-व्यायाम का विचार न रखने से अधिक व्यायाम में व्यतिक्रम होना कोई आश्चर्य की बात नहीं है। इसलिए यदि श्वास की स्वाभाविकता का विचार रखकर व्यायाम किया जाय तो व्यायाम से शरीर की उन्नति के साथ-साथ, मस्तिष्क की भी उन्नति हो सकती है। अतएव श्वास-विज्ञान के सम्बन्ध में, देशी और विदेशी विद्वानों ने जो मत स्थिर किया है एवम् जो मार्ग पदर्शित किया गया है, उसको संक्षेप में नीचे लिखने का प्रयत्न किया जायगा।

श्वास-व्यायाम का अभिप्राय यह है कि फेफड़ों को पुष्ट किया जाय। फेफड़ों की पुष्टी ही हमारा स्वास्थ्य है, व्यायामशील के लिए स्वास्थ्य की सबसे पहली आवश्यकता है। इसके लिए सबसे पहले याद रखने की बात यह है कि श्वास का लेना और छोड़ना दोनों ही काम नाक से किये जायँ। मुँह साँस लेने के लिये नहीं है। इसके दो कारण हैं—

१—मुख से साँस लेने से, जो वायु बाहर से आकर हमारे फेफड़ों में प्रवेश करती है, वह फेफड़ों में पहुँचती है। फेफड़े हमारे वक्षस्थल की बहुत सुकुमार और सूक्ष्म ग्रन्थियाँ हैं। उनमें शीतल वायु का प्रवेश करना हानिकारक होता है। नाक

के भीतरी अवयव की कुछ ऐसी रचना है कि उसमें होकर जो वायु नाक में प्रवेश करती है, वह फेफड़ों में पहुँचते-पहुँचते कुछ उष्ण हो जाती है।

२—वायु में अनेक प्रकार के कीटाणु पाये जाते हैं, जब हम मुँह से साँस लेते हैं तो वे वायु के साथ हमारे फेफड़ों में पहुँचते और वे प्राय: हमारे शरीर की भयंकर बीमारियों के कारण हो जाते हैं। लेकिन जब हम नाक से साँस लेते हैं तो उसमें ऐसी बात नहीं होती। कारण यह है कि नाक के भीतर बालों की एक सूक्ष्म झिल्ली होती है। जब नाक से वायु भीतर को प्रवेश करती है, तो उसमें कीटाणु अथवा उसकी भाँति अन्य कोई वस्तु होती है तो वह बालों के कारण बाहर ही रह जाती है। इस प्रकार फेफड़े खराब नहीं होते।

३—तीसरी बात यह है कि वायु का तेजी से भीतर जाना और निकलना—दोनों हो खराब होते हैं। मुँह से साँस लेकर अधिक से अधिक तेजी के साथ हम वायु भीतर ले जाते हैं और भीतर की वायु तेजी से छोड़ते भी हैं। परन्तु यदि हम नाक से श्वास लेने और छोड़ने का काम करें तो वायु का भीतर जाना और निकलना, स्वभावतः धीमा हो जाता है।

साँस लेने में सावधानी—श्वास को खींचने और छोड़ने दोनों में सावधानी की जरूरत है। उसी का नाम है श्वास व्यायाम। व्यायाम की भाँति ही श्वास-व्यायाम में भी परिश्रम और कठिनाई पड़ती है; परन्तु कष्ट के साथ श्वास व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं होती। उसकी स्वाभाविकता को देख कर ही उसका अभ्यास करना चाहिए, उसी अवस्था में उससे लाभ हो सकता है। श्वास-व्यायाम में चार काम होता है—

(१) रेचक—साँस का छोड़ना।

(२) कुम्भक—साँस छोड़कर, उसको बाहर रोकना।

(३) पूरक—साँस खींचना

(४) भीतरी कुम्भक—साँस खींचकर, उसको भीतर रोकना

रेचक—साँस छोड़ते हुए इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि तेजी के साथ भीतर की वायु न निकाली जाय। धीरे-धीरे उसको छोड़ते हुए जब तक भीतर की साँस, बिना किसी कष्ट के निकाली जा सके, निकालते जाना चाहिए।

कुम्भक—पूर्णरूप से रेचक करके, कुम्भक करना चाहिए। अर्थात् वायु को बाहर रोकना चाहिए। लेकिन उतना ही जितना कि तनिक भी कष्टकर न प्रतीत हो।

पूरक—कुम्भक के पश्चात् पूरक करके, बाहर के वायु को भीतर ले जाना चाहिए। लेकिन तेजी के साथ नहीं। धीरे-धीरे साँस खींचते हुए, वहाँ तक साँस खींचते चले जाओ जहाँ तक भर सको।

भीतरी कुम्भक—पूरक के बाद भीतरी कुम्भक करके वायु को भीतर रोकने की चेष्टा करो, परन्तु उतनी ही देर जितनी देर रोकने में किसी प्रकार का कष्ट न हो।

श्वास-व्यायाम की प्रधान रूप से यही चार क्रियायें होतीं हैं। इस व्यायाम से बहुत लाभ हैं। इतने लाभ कि जितना बताना कठिक है। परन्तु इस बात का बहुत ध्यान रखने की आवश्यकता है कि उन क्रियाओं में कष्ट का भनुभव न किया जाय, जरा भी कष्ट होते ही साँस को लेना अथवा छोड़ना आरम्भ कर देना चाहिए। ऐसा न करने से और बल पूर्वक अभ्यास बढ़ाने से अनिष्ट की सम्भावना होती है।

किसी स्वास्थ्य-प्रद स्थान में बैठकर, जहाँ वायु खुलकर ताजी मिलती हो, नित्य श्वास-व्यायाम करना चाहिए। इससे

अनेक प्रकार के रोगों का नाश होता है। फेफड़ों की पुष्टि होकर स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

इसके सिवा श्वास-प्रश्वास का हमको सदा-सर्वदा ध्यान रखना चाहिए। चलते-फिरते, उठते-बैठते, खाते-पीते, हँसते-बोलते, कभी मुँह से साँस नहीं लेना चाहिए, अपनी प्रत्येक अवस्था में सास लेने और साँस छोड़ने का ध्यान रखना चाहिए। सदा इस बात का अभ्यास करना चाहिये कि हम हमेशा गहरी और लम्बी श्वास लेने और छोड़ने के अभ्यासी हो जायँ। ऐसा करने से ही आरोग्य की प्राप्ति होती है।

नेत्र व्यायाम

जिस प्रकार शरीर की उन्नति के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के व्यायाम किये जाते हैं, उसी प्रकार आँखों की शक्ति बढ़ाने के लिए नेत्र-व्यायाम किया जाता है। आँखों का प्रत्येक भाग मांस पेशियों से बंधा हुआ है और आँख के हिलने डुलने पर ही उसका कार्य निर्भर है। आखों के चारों ओर स्नायु की अच्छाई और खराबी ही आंख की अच्छाई और खराबी होती है। आँख के ऊपर के स्नायु, ऊपर की ओर देखने में आँख की मदद करते हैं। नीचे के स्नायु नीचे देखने में सहायक होते हैं। जो स्नायु बीच में होते हैं उनके द्वारा आँख भीतर जाती है और बाहर का स्नायु आँखों के डोरों को आगे की ओर फेंकता है। इसी प्रकार प्रत्येक दिशा में आँख के काम करने में उस ओर के स्नायु मदद करते हैं।

नीचे जो नेत्र-व्यायाम की विधि बताई जाती है, वह अनुभव की है और कितने ही ऐसे आदमी जो रात-दिन चश्मे का प्रयोग करते थे, इस व्यायाम का अभ्यास करनें से बिना चश्मे के सब काम करने लगे हैं, जिनकी आँखें निर्बल हो

गयी हैं और इस निर्बलता ही के कारण जो चश्मे का प्रयोग करते हैं वे यदि नियमपूर्वक नेत्र-व्यायाम का अभ्यास करें तो उनको चश्मा लगाने की जरूरत न रहेगी, उनकी आँख बलवान होकर सब काम करने लगेंगी। नेत्र-व्यायाम की विधि इस प्रकार है—

१—आँखों के डोरों को बाईं ओर घुमाओ और उसी दिशा में उनको खींचो। इसके बाद उनको दाहिने ओर घुमा कर खींचो।

२—डोरों को ऊपर की ओर उठाओ और अपने सिर को बिना ऊपर की ओर झुकाए आँखों को आकाश की ओर जितना खींच सको, खींचो।

३—आँखों को ऊँचा करके अपने बाएँ ओर तिरछी आँखें करके देखो। उसके बाद उसी तरह से नीचे की ओर देखो और उसके उपरान्त उसी तरह नीचे की ओर भी देखो, फिर दाहिनी ओर को देखो।

४—ऊपर तीसरे नम्बर में जो क्रिया बताई गई है, वही क्रिया उसकी विपरीत दिशा में करो।

५—आँखों को गोलाई से घुमाओ। बाईं ओर से, नीचे से ऊपर को ले जाओ और फिर दाहिनी ओर से नीचे की ओर लाओ। इसके बाद आँखों को इसकी विपरीत दिशा में घुमाओ।

६—आँखों पर आते हुए प्रकाश को रोकने के लिए हाथों की हथेली का प्रयोग करो और प्रकाश रोककर आँखों को दबा लो, इस प्रकार कुछ देर तक आँखों को बन्द रखो। फिर हाथ को सटा दो। इस क्रिया को दस बारह बार करो।

ऊपर बताए हुए नेत्र-व्यायाम को नित्य पाँच-छः बार करने से कुछ दिनों में बड़ा लाभ मालूम होगा। नेत्र व्यायाम करने

के लिए प्रातःकाल का समय सब से अच्छा होता है। आरम्भ में अधिक न करना चाहिए, नहीं तो आँखों को अधिक परिश्र पड़ने से कष्ट होता है।

१०—विदेशी व्यायाम

व्यायाम के सम्बन्ध में विदेशी पहलवानों ने भी ब उन्नति की है। शरीर को दृढ़, सुगठित और सुन्दर बनाने लिए विदेशों में अनेक प्रकार के व्यायाम किये जाते हैं। 'योर में व्यायाम का प्रचार' नामक प्रकरण में यह दिखाया जा चुक है कि प्राचीन काल में व्यायाम के स्थान पर लोग क्या कि करते थे। उसे पढ़कर यह बात तो स्पष्ट हो ही जाती है कि उ समय तक योरप ने व्यायाम के सम्बन्ध में कोई बड़ी उन्नि न की थी।

लेकिन आज योरप की अवस्था कुछ और है। योरप औ अमेरिका के लोगों ने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में बड़ी उन्नति व है। वहाँ के लोगों के लिए गर्व की सब से बड़ी बात यह है f स्वास्थ्य की उन्नति वहाँ के निवासियों में स्त्री-पुरुषों में समा रूप से हो रही है। यदि हम अपने प्राचीन काल को सामने रखें तो उन देशों की इस उन्नति के सामने आज हमारा मस्त नीचा है।

योरप के लोगों ने इधर व्यायाम की बड़ी उन्नति की है वहाँ के विद्वानों ने शरीर शास्त्र का अच्छा अध्ययन किया और उसी के आधार पर अनेक प्रकार के व्यायामों की व पर व्यवस्था हुई है। उन व्यायामों के द्वारा वहां पर बड़े ब पहलवान तैयार होते हैं और अपने स्वास्थ्य तथा शक्ति संसार को चकित करते हैं। अतएव वहाँ पर विदेशी व्यायाम

का कुछ उल्लेख किया जायगा और उनमें से प्रसिद्ध व्यायाम-प्रणालियों के नियम भी बताये जायँगे।

विदेशी व्यायामों में डम्बल-व्यायाम बहुत प्रसिद्ध है।* आज देश और विदेश—सर्वत्र उसका प्रचार है, अतएव उसके सम्बन्ध में प्रत्येक बात यहाँ पर स्पष्ट और विधिपूर्वक बताई जायगी, जिससे पाठक और व्यायामशील व्यक्ति उससे पूर्ण रूप से लाभ उठा सकें।

डम्बल व्यायाम

डम्बल लोहे के दो डंडों के बीच पतले लचकदार तारों के द्वारा बना होता है। उसमें उँगलियों और अँगूठों से पकड़ने के लिए इस प्रकार के कुछ खाञ्चे से बने होते हैं कि व्यायाम करने वाले को इनको दबाने में किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता। इसमें दो से लेकर आठ तक स्प्रिङ्ग होते हैं। उनमें व्यायामी करने वाला अपने बल के अनुसार कम और अधिक कर सकता है। इस व्यायाम के करने वाले को नीचे लिखी हुई बातों का पालन करना चाहिए—

(१) जल्दी जल्दी साँस न लेकर एक गहरी और लम्बी साँस खींचो और जब तक उसको रोक सको, उस समय तक व्यायाम की एक क्रिया पूरा कर लो। उसके बाद साँस को धीरे-धीरे छोड़ो।

(२) जब तक डम्बल के दोनों डंडे एक दूसरे से अच्छी तरह मिल न जाँय तब तक उनको दबाना चाहिए और मिल

---

* डम्बल-व्यायाम का व्यवस्थापक सैन्डो नामक योरप का प्रसिद्ध पहलवान है।

जाने पर कुछ मिनट तक उसे इस प्रकार दबाये रखो कि मुट्ठी और हाथ काँपने लगें।

(३) डम्बल-व्यायाम करते समय एक बड़ा शीशा सामने रखा जाय, उसमें अपने शरीर के प्रत्येक अंग को देखते हुए यह अनुभव करना चाहिये कि हमारे हाथ के स्नायु और पुट्ठे बलवान हो रहे हैं, शरीर स्वस्थ और शक्तिशाली हो रहा है।

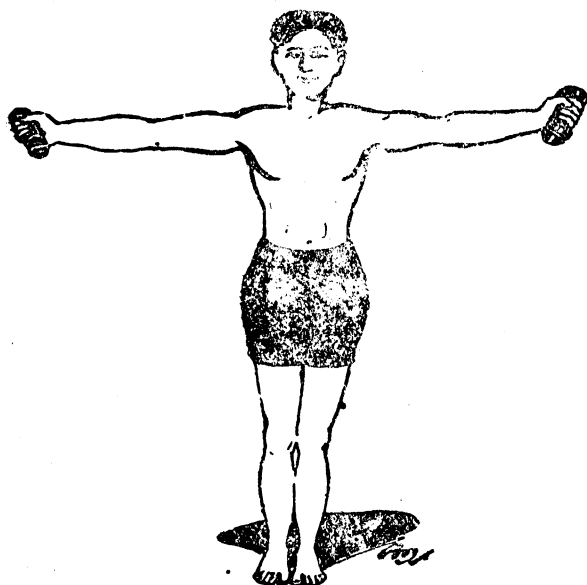
(४) शरीर में तेल की मालिश करके यदि डम्बल-व्यायाम किया जाय तो बहुत लाभकारी होता है।

(५) डम्बल-व्यायाम करते समय अपने हाथों में उतना जोर भरो कि उनके स्नायु और पुट्ठे (Muscles) फैलते हुए दिखाई दें।

(६)डम्बल-व्यायाम करके तुरन्त स्नान कर लेने के लिए सैन्डो ने हिदायत की है। लेकिन उसी अवस्था में जब व्यायाम के द्वारा पैदा होने वाली अशान्ति धड़कन और श्वास की तीव्र गति साधारण अवस्था में आ जाय। स्नान करने का स्थान यदि कुछ सुरक्षित हो तो अच्छा है।

डम्बल व्यायाम की प्रणाली

१—हाथ के नीचे भाग को सामने की ओर घुमाओ और ऊपरी भाग (कन्धे और कोहनी के बीच का हिस्सा) को भली-भाँति दबाओ और जोर से स्प्रिंग दबाते हुए दाहिने हाथ को उसी कंधे की ओर ले जाकर कन्धे से मिला दो। इस समय हाथ की मुट्ठी कन्धे के पास पहुँच जायगी। इसके बाद इसी प्रकार बाएँ हाथ को ऊपर उठाते हुए डम्बल दबाओ और बायें हाथ के कंधे के पास पहुँचते-पहुँचते उनको मिला दो। जिस समय बाँया हाथ ऊपर उठने लगेगा, उस समय दाहिना हाथ धीरे-धीरे

नीचे को आयेगा। इस क्रिया से हाथों के (Biceps and Triceps मसल्स तैयार होते हैं।

२—दोनों हाथों को नीचे लटका दो। अब हाथों को पेट की ओर घुमाते हुए इस प्रकार फेरो कि हाथ की कोहनी पीछे के बजाय कन्धों की सीध में आजाय। इसके बाद नं० १ में जो क्रिया बताई गयी है उसको दोहराओ। इस क्रिया से भी वही लाभ होगा जो नं० १ में बताए जा चुके हैं।

३—दोनो हाथों को कंधों की सीध में फैलाओ फिर दाहिने हाथ से डम्बल के स्प्रिंग दबाते हुए कोहनी पर से उसको मोड़ना आरम्भ करो और कंधे के ऊपर ले आओ। इसी प्रकार बाएँ

हाथ से डम्बल दबाते हुए बाएँ कंधे पर ले जाओ। जब जिस हाथ को मोड़कर ऊपर ले जाओ तब गर्दन को उसी ओर जोर से मोड़ो। इसके बाद क्रम से दोनों हाथों को पहले की दशा में पहुँचा दो। इससे हाथों और गर्दन के मसल्स तैयार होते हैं।

४—नं० ३ की पूरी क्रिया करो; लेकिन हाथों को नीचे ले जाते समय हाथों पर खूब जोर करो और जितना उनको सीधे और सामने ले जा सको, फैलाओ। इससे हाथों, कन्धों और कलाइयों के स्नायु तथा मसल्स तैयार होते हैं;

५—(क) सीधे खड़े हो जाओ। अपने दोनों हाथों को सामने की ओर फैला दो। उसके पश्चात् क्रम से एक-एक हाथ को कोहनी से मोड़ते हुए और स्प्रिंग दबाते हुए मुट्ठियों को छाती से मिला दो। उसके बाद क्रम से उनको फिर पूर्व दशा में पहुँचा दो। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जब एक हाथ छाती की ओर आ रहा हो तब दूसरा वापस जा रहा हो।

(ख) सीधे खड़े हो जाओ। अपने दोनों हाथों को सामने की ओर फैला दो। फिर दाहिने हाथ से डम्बल स्प्रिंग दबाते हुए नीचे की ओर ले जाकर जाँघ से मिला दो। इसके बाद जब उसको वापस करो तो बाएँ हाथ से इसी क्रिया को करते हुए बाईं जाँघ से मिला दो। इस व्यायाम से हाथ के दूसरे मसल्स तैयार होते हैं।

६—अपने दोनों हाथों को उनके कन्धे की सीध में फैला दो। मुट्ठियों को जोर से दबाते हुए उन्हें कंधों के पास ले जाओ और उनको कन्धे के आगे और पीछे की ओर घुमाओ। इसके बाद क्रम से दोनों मुट्ठियों को हाथ की कलाई से गोलदार रेखा बनाते हुए घुमाओ। अपने कन्धों को भरसक नीचे दबाओ। अपने हाथ और विशेषकर कलाई पर जोर रखो। इस व्यायाम

से हाथों के पुट्ठों के साथ-साथ कलाइयों के स्नायु विशेष रूप से दृढ़ होते हैं।

७—अपने हाथों को सामने की ओर कन्धों की ऊँचाई में फैला दो। मुट्ठियों से डम्बल न पकड़कर अंगूठे और उँगलियों के द्वारा पकड़ो और उनको दबाने की कोशिश करो। इसके बाद कलाई के पास से पंजों को क्रम से घुमाते हुए गोल रेखा बनाओ। यह क्रिया भी कलाई का व्यायाम है। इससे पंजों में शक्ति बढ़ती है, मज़बूती आती है और उँगलियों के सूक्ष्म स्नायु दृढ़ होते हैं।

८—सीधे खड़े हो जाओ। अपने नेत्रों के सामने की ओर देखो। दोनों पैरों को बराबर रखो। हाथ को कोहनियों पर से मोड़कर, उनके कलाई भाग अपने-अपने ओर की पसलियों को स्पर्श करें। इसके बाद बाएँ पैर को उसी स्थान पर रखकर अगले पैर को तीन पैर के अन्तर पर रखो और उसके साथ ही बाएँ हाथ को भी सामने को ओर सीधा फैला दो। इसके बाद कुछ क्षण ठहरकर अपनी दशा में आ जाओ। इसके बाद दूसरे पैर से, दूसरे हाथ से इसी क्रिया को करो।

९—ज़मीन पर हाथों और पैरों के बल आ जाओ। हाथों की हथेलियाँ ज़मीन पर हों और सारा शरीर पेट के बल लेटा हुआ हो। अब धीरे-धीरे शरीर को ऊपर की ओर उठाओ। घुटने जितने सीधे कर सको, करो। पैरों की उँगलियाँ और हाथों की हथेलियाँ ज़मीन पर हों और सिर ऊपर की ओर उठा हुआ हो। कुछ समय इस प्रकार रहकर उठकर खड़े हो जाओ।

१०—ज़मीन पर पीठ के बल लेट जाओ। हाथों को सिर के ऊपर सीधे फैला दो। अब दाहिना पैर को ऊपर को उठाते हुए सीधी रेखा के समान खड़ा करो। उठाते हुए पैर घुटने से झुकने न पावें। बाँया पैर अपने स्थान पर सीधा रहे। दाहिने

पैर को उस अवस्था में कुछ देर रोककर धीरे-धीरे नीचे ले जाओ और फिर इसी क्रिया को बाएँ पैरों से करो। इस व्यायाम से पैरों के मसल्स तैयार होते हैं और पेट के स्नायु दृढ़ होते हैं।

११—ज़मीन पर पीठ के बल लेट जाओ। हाथों को सिर के ऊपर सीधा फैला दो। मुट्ठियों में डम्बल पकड़े रहो। सारा शरीर सीधा लेटा रहे। हाथ और पैर कहीं से मुड़ने न पावें। इसके बाद नितम्बों पर बैठते हुए कमर से ऊपर के हिस्से को धीरे-धीरे उठाते हुए सीधे बैठ जाओ। हाथ सिर के ऊपर बराबर उठे रहें। उठते समय वे कोहनियों पर से मुड़ें नहीं। अब हाथों को ऊपर से आगे की ओर झुकाते हुए सीधे पैरों की ओर ले जाओ। फिर कमर से ऊपर के हिस्से को आगे की ओर झुकाते हुए हाथों को पैरों की उँगलियों के ऊपर जितना आगे ले जा सको, ले जाओ। इस क्रिया को करते हुए पैर की पिंडुलियों पर जोर रखो और पैरों की उँगलियों को खूब ज़ोर के साथ आगे की ओर झुकाते रहो। इससे पैर के और विशेष कर पिंडुलियों के स्नायु दृढ़ होते हैं।

१२—सीधे खड़े हो जाओ। एड़ियाँ मिली रखो। पैरों के पंजों को ज़मीन पर रखकर एड़ियों को ऊँचे उठाओ। इस समय हाथ नीचे को लटकते हुए शरीर से मिले रहें और उनकी मुठियाँ डम्बल पकड़े रहें। अब नीचे की ओर धीरे-धीरे झुको। झुकते समय शरीर को टेढ़ा मत करो। झुकते-झुकते जब एड़ियों के पास पहुँचो तो उनको बिना स्पर्श किये हुये पहली दशा में आ जाओ। इसके बाद एड़ियाँ ज़मीन पर रख दो इस व्यायाम से जंघों के मसल्स तैयार होते हैं।

१३—सीधे खड़े हो जाओ। हाथों को नीचे की ओर लटका दो। पैरों के बीच में दोनों कन्धों का फासला रखो। एड़ियाँ ज़मीन से लगी रहें। अब शरीर को सीधा रखकर धीरे-धीरे

बैठना शुरू करो और नीचे की ओर सीधे जाकर पिंडुलियों पर इस प्रकार बैठ जाओ कि डम्बल पकड़े हुए मुट्ठियाँ पैरों के टखनों से मिल जायँ। कुछ देर तक इस दशा में रहकर फिर धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठकर पूर्व दशा में आ जाओ। इस व्यायाम से विशेष रूप से जाँघों के मसल्स तैयार होते हैं।

वज़न उठाना या वेट लिफ्टिङ्ग

विदेशी व्यायामों में वेट-लिफ्टिंग का बहुत आदर है। इसको हिन्दी में वजन उठाना कह सकते हैं। इसमें हाथों के बल से एक प्रकार से वजन ही उठाया जाता है।

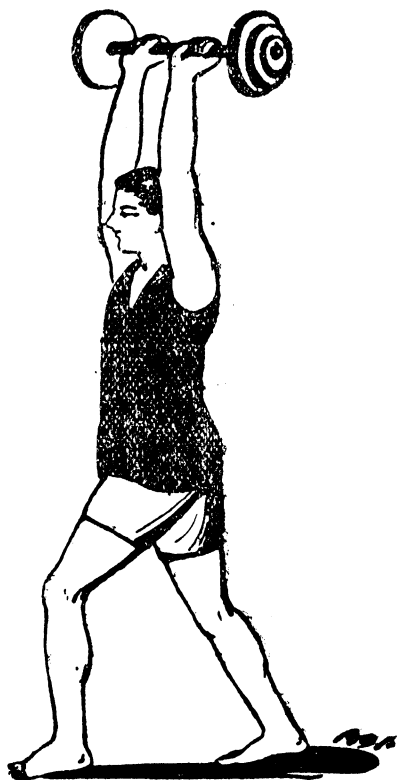
इसके संबन्ध में कुछ लिखने से पूर्व यह बता देना आवश्यक है कि यह व्यायाम बिना किसी अनुभवी आदमी की सहायता से न करना चाहिये। अँग्रेज़ी ग्रन्थकारों ने इस बात को स्वीकार किया है और सेन्डों ने तो स्पष्ट रूप से यह लिख दिया है कि वेटलिफ्टिङ्ग के अभ्यास के सम्बन्ध में यह अच्छा होगा कि उसका अभ्यास किसी अनुभवी आदमी के व्यक्तिगत उत्तरदायित्व में किया जाय।*

फिर भी वेटलिफ्टिङ्ग पर कुछ ऐसी बातें बतायी गई हैं, जिनका जानना इस व्यायाम के करनेवाले के लिए आवश्यक है। उनके जानने और समझने से बहुत कुछ लाभ हो सकता है, लेकिन फिर भी किसी से सहायता लेना आवश्यक है। वेट लिफ्टिङ्ग के सम्बन्ध में निम्नलिखित हिदायतें दी गयी हैं—

१—लोहे के एक मोटे डंडे में उसके दोनों किनारों पर

---

*Weight lifting is best left alone until it can be practiced under the parsonal supervision of an experienced instructor.

लोहे की रिंग्स पिरोई हुई होती हैं। प्रत्येक रिंग्स छोटे-छोटे पहियों के समान गोलाकार होती हैं। यह रिंग्स कुछ छोटी और कुछ बड़ी होती हैं। इस लोहे के डंडे को हाथों से ऊपर उठाने को वेट-लिफ्टिङ्ग या वजन उठाना कहते हैं।

२—यह वजन (Weight) हलके और भारी सभी प्रकार के होते हैं। यहाँ तक हलके कि छोटे-छोटे लड़के उनका अभ्यास

कर सकते हैं और भारी यहाँ तक कि पहलवान लोग उसका अभ्यास करते हैं।

३—लोहे के डंडे में जो रिंग्स पिरोई जाती हैं वे अभ्यास करने वाले की शक्ति के अनुसार निकालकर कम भी की जा सकती हैं। अभ्यास करने वाला प्रारम्भ में उतने ही रिंग्स रखता है जितनी वह आसानी से उठा सकता है। उसके बाद अपने अभ्यास के अनुसार धीरे-धीरे बढ़ाता जाता है।

४—अभ्यास करने वाले को आरम्भ में ठीक-ठीक इस बात को समझ लेना चाहिए कि वह आसानी के साथ कितना वजन उठा सकता है। इसमें भूल न करनी चाहिये और यह भी आवश्यक है कि वजन बढ़ाने में सावधानी से काम लिया जाय।

५—जब इसका अभ्यास करो तो सावधानी के साथ और धीरे-धीरे वजन को उठाकर अपने कन्धों के ऊपर ले जाओ। लेकिन अभ्यास हो जाने पर तेजी के साथ उठाकर ऊपर ले जाने की कोशिश करो। आरम्भ में अधिक बार मत उठाओ; वरन् उतने ही बार जिसमें किसी प्रकार की क्लान्ति का अनुभव न हो। उसके बाद उनकी संख्या धीरे-धीरे बढ़ाते जाओ।

६—डंडे के एक ही ओर रिंग्स घटाई और बढ़ाई जाती हैं। अभ्यास करने वाला आरम्भ में उस ओर के किनारे को दाहिने हाथ की ओर रखता है। अभ्यास करते हुए इस बात का स्मरण रखना चाहिये कि उस ओर के किनारे को बाएँ हाथ की ओर रखकर भी अभ्यास किया जाय, लेकिन उस समय उसके वजन का लिहाज रखना चाहिए।

७—वेट लिफ्टिंग करते हुए इस बात का भली प्रकार स्मरण रखना चाहिये कि उसको आहिस्ता-आहिस्ता ऊपर ले जाय और आरम्भ से लेकर अन्त तक उसकी प्रणाली का अनुकरण करे।

८—इस व्यायाम का अभ्यास किसी तङ्ग स्थान में न

करना चाहिये। उसको उठाने के पूर्व पहले उसके वजन को देख लेना चाहिये !

विदेशी खेल

वे खेल जो व्यायाम के रूप हैं और जिनके शरीर को वही लाभ होता है जो व्यायाम से होना चाहिए, उनका यहाँ संक्षेप में कुछ उल्लेख किया जायगा। ये खेल बालकों के लिए विशेष उपयोगी होते हैं। उसके साथ ही वे इतने हलके और सरल होते हैं कि बालक बिना किसी कठिनाई और उलझन के दिलचस्पी के साथ खेलकर इससे लाभ उठाते हैं।

हारीजैंटलबार—यह विदेशी खेल है, जो आजकल विदेशों में बहुत प्रचलित है और विदेशी संसर्ग से ही हमारे देश के स्कूल और कालेजों में भी इसका बहुत प्रचार है।

इसमें सन्देह नहीं कि हारीजैंटलबार से बहुत लाभ होता है। इसके द्वारा हाथों की कलाई मजबूत होती है। गर्दन और छाती के स्नायु पुष्ट होते हैं। शरीर को स्वास्थ्य प्राप्त होता है। इसका अभ्यास करने से शरीर की बाहरी और भीतरी दोनों प्रकार की उन्नति होती है।

पैरेललबार—हारीजैंटलबार की भाँति यह भी एक प्रकार का खेल है जो लड़कों के लिए व्यायाम का काम करता है। इससे भी शरीर को बहुत लाभ पहुँचता है और सबसे बड़ी बात यह है कि विद्यार्थी इसको बड़े प्रेम से करते हैं।

इसका अभ्यास करने से शरीर में स्फुर्ति पैदा होती है, मन प्रसन्न रहता है, खाना हजम होता है और खुलकर भूख लगती है। जो लड़के इसका अभ्यास करते रहते हैं, वे सदा स्वस्थ और नीरोग रहते हैं।

फुटबाल—विद्यार्थियों के लिए यह खेल का खेल है और

व्यायाम का व्यायाम है। स्त्रियों और लड़कों की भाँति कोमल अंग वालों के लिए तो फुटबाल सर्वोत्तम व्यायाम है। विलायत में इसका बहुत बड़ा आदर है और इसका इतना अधिक प्रचार है कि बालकों से लेकर स्त्री-पुरुषों तक—सब में समान रूप से खेला जाता है।

फुटबाल विदेशी खेल होने पर भी हमारे देश के लिए अपरिचित नहीं है। पहले-पहल अँग्रेजी स्कूलों में इसका प्रचार किया गया था, लेकिन अब तो इसका सर्वत्र प्रचार हो गया है। इसमें सन्देह नहीं कि फुटबाल खेलने से शरीर की बहुत बड़ी उन्नति होती है। आजकल हमारे देश में जो विदेशी खेल प्रचलित हैं, उसमें फुटबाल का प्रचार सबसे अधिक है।

क्रिकेट—यह भी गेंद का एक प्रकार का खेल है जो अँग्रेजी स्कूलों और कालेजों में सर्वत्र खेला जाता है। यह भी एक प्रकार का व्यायाम है लेकिन इन व्यायामों में खूबी है कि वे मनोरंजन के लिए खेले जाते हैं; लेकिन स्वास्थ्य पर उनका कम प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ और निरोग रहने के लिए ही इनका खेलना आवश्यक नहीं है; वरन् शक्ति प्राप्त करने के लिए भी ये उत्तम प्रकार के खेल हैं।

हाकी—फुटबाल की तरह यह भी एक प्रकार का विदेशी खेल है जो उपयोगी और लाभकारी है। अंग्रेजी स्कूलों और कालेजों में विशेषकर यह खेला जाता है। इसके खेलने से स्वास्थ्य सम्बन्धी वही लाभ होते हैं जो ऊपर के अन्यान्य खेलों में बताए जा चुके हैं।

टेनिस—इस खेल को दो या चार खिलाड़ी मिलकर खेलते हैं। जिस मैदान में यह खेल खेला जाता है, उसके बीच में ३ फुट ऊँची जालीदार कपड़े की एक दीवार खड़ी कर दी जाती

है। उसके दोनों ओर खिलाड़ी खड़े होकर खेलते हैं। इसमें भी गेंद का ही खेल खेला जाता है।

११—सूर्य-व्यायाम

सभी व्यायाम ठंडे समय में, छाया में किए जाते हैं; लेकिन सूर्य व्यायाम सूर्य की धूप में किया जाता है, इसीलिए इसका नाम है सूर्य-व्यायाम। अन्यान्य व्यायामों की अपेक्षा यह व्यायाम हलका सरल और साथ ही उपयोगी होता है। शहरों के रहनेवाले परिश्रम के विरोधी शिक्षित लोग, कोमल स्नायु बालक और बालिकाएँ तथा स्त्रियाँ इस व्यायाम को बड़ी सरलता के साथ कर सकती हैं।

सूर्य व्यायाम प्रात:काल सूर्य के प्रकाश में किया जाता है। जब धूप निकलनी आरम्भ होती है, उस समय उसके प्रकाश में ऐसे ढङ्ग से खड़े होकर जिससे सारे शरीर में सूर्य की किरणें पड़ें, यह व्यायाम किया जाता है।

सूर्य का प्रकाश जीवन देनेवाला है। सूर्य की किरणों से हमारे शरीर को अनेक प्रकार के लाभ होते हैं। जिन लोगों के शरीर पर बहुत दिनों तक धूप नहीं पड़ती, उनके शरीर में अनेक प्रकार के विकार उत्पन्न हो जाते हैं। सूर्य के प्रकाश में विकारों को नाश करने की शक्ति है। जो स्त्रियाँ बन्द घरों में रहती हैं और जिन घरों में धूप नहीं पहुँचती, उन घरों की स्त्रियों के रोगी होने में कोई आश्चर्य की बात नहीं है।

इस प्रकार का घर कभी न होना चाहिए, जिसमें भली भांति दिन में धूप न रहती हो। हमारे पुराने ग्रन्थों में सूर्य की बहुत महिमा स्वीकार की गयी है और अनेक स्थलों में यह स्पष्ट रूप से बताया गया है कि धूप से हमको आरोग्य प्राप्त होता है।

आजकल विदेशी ग्रंथों में सूर्य के प्रकाश का बहुत बड़ा महत्व माना गया है। धूप के द्वारा अनेक प्रकार के रोगों को दूर करने तथा स्वास्थ्य लाभ करने के नियम उनमें बताए गए हैं।

जो आदमी और विशेषकर स्त्रियाँ सूर्य की धूप से वंचित रहती हों, उनको चाहिए कि अपने मकानों में प्रातःकाल की हल्की-हल्की धूप का सेवन किया करें। धूप-सेवन के समय शरीर के प्रत्येक भाग जितने नग्न रखे जा सकें, उतना ही अधिक लाभ होगा। जिनके शरीर रोगी हों, उनको अपनी शक्ति के अनुसार प्रातःकाल और सायंकाल की हल्की धूप में बैठ कर रोगों के नाश करने और स्वास्थ्य के प्राप्त करने का अवसर लाभ करन चाहिए।

सूर्य के प्रकाश में रहने से पाचन-शक्ति अधिक बलवान हो जाती है। जो लोग धूप में कभी घंटा आध घंटा भी नहीं रहते, उनकी पाचन शक्ति सदा निर्बल रहती है। बरसात के दिनों में जब कई-कई दिनों तक धूप नहीं निकलती तो इस बात का बहुत स्पष्ट प्रमाण मिलता है कि खाया हुआ भोजन नहीं पचता और भूख नहीं लगती।

धूप से अनन्त लाभ हैं, लेकिन वे यहाँ अधिक बताये नहीं जा सकते। इस परिच्छेद में केवल सूर्य व्यायाम का ही दिग्दर्शन कराना है, लेकिन सूर्य-व्यायाम स्वास्थ्य की वृद्धि के लिए है और स्वास्थ्य की वृद्धि के लिए धूप परमावश्यक है। इसलिए धूप के सम्बन्ध में कुछ बातों का लिखा जाना यहाँ पर अत्यन्त आवश्यक था। यह व्यायाम तो धूप में किया जाता है, लेकिन धूप का अर्थ कड़ी धूप से नहीं है। धूप वही उपयोगी होती है जिसमें किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता। सायंकाल की हल्की धूप भी उपयोगी होती है; परन्तु प्रातःकालीन धूप सर्वोत्तम मानी जाती है।

सूर्य व्यायाम की आवश्यक बातें

यह ऊपर बताया जा चुका है कि सूर्य व्यायाम प्रातःकाल की धूप में किया जाता है। उसके साथ ही यह जान लेना भी आवश्यक है कि सूर्योदय से लेकर तीन घंटे तक सूर्य की किरणों में शक्ति व्यवस्थापन की अद्भुत गति होती है। इसलिए इस समय के भीतर ही सूर्य व्यायाम कर लेना चाहिये।

जिस स्थान पर यह व्यायाम किया जाय, वह स्थान स्वच्छ साफ और खुली हवा देनेवाला होना चाहिये। व्यायाम के समय शुद्ध वायु का मिलना ही सबसे प्रधान आवश्यक है। व्यायाम का अन्यान्य बातों का—जैसे नाक से साँस लेना, श्वास-प्रश्वास के नियमों का ध्यान रखना, प्रत्येक व्यायाम शक्ति के अनुसार करना, जिस व्यायाम को करना, उसको ठीक-ठीक व्यवस्था देना, जब व्यायाम करना उस समय अपना हृदय और मन अत्यन्त शुद्ध और प्रसन्न रखना आदि-आदि बातों का—ध्यान रखना चाहिए। ऐसा करने से ही व्यायाम का पूर्ण लाभ होता है।

सूर्य-व्यायाम में आराधना का भाव है। अर्थात् जब हम सूर्य व्यायाम करने के लिए खड़े हों, उस समय हमारे मन और अन्तःकरण में धूप से जो लाभ होते हैं, उनका बार-बार स्मरण हो। उस समय सूर्य को हम श्रद्धा की दृष्टि से देखें और उसकी इन शक्तियों को बार-बार अनुभव करें। सूर्य व्यायाम के व्यवस्थापकों का ऐसा मत है। इस मत के भाव और आशय को हम स्वास्थ्य की दृष्टि से उपयोगी मानते हैं। सूर्य-व्यायाम के इस अभिप्राय के कारण ही इस व्यायाम को सूर्य नमस्कार भी कहते हैं।

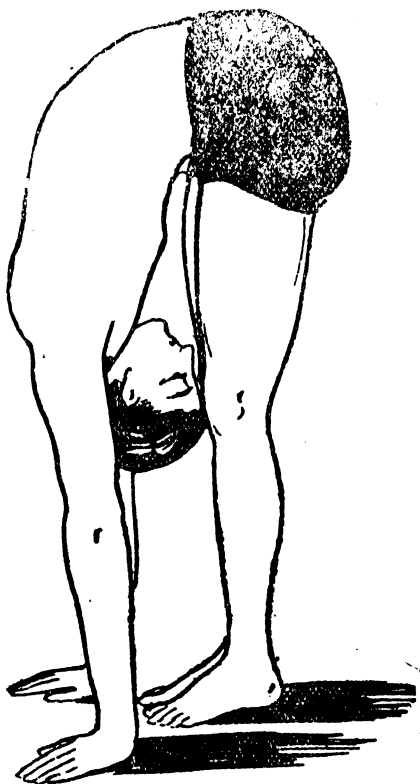
सूर्य व्यायाम करने के नियम

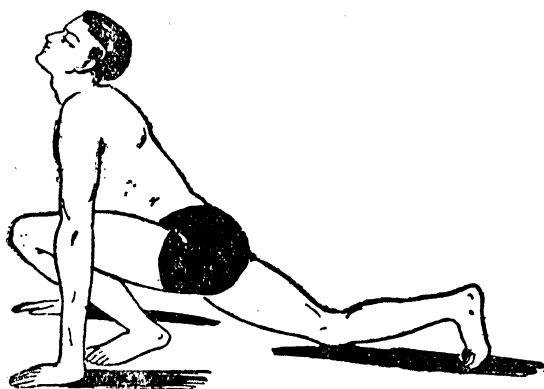
नीचे की पंक्तियों में सूर्य व्यायाम करने के और नियम बताए जाते हैं। व्यायाम करने वालों को उनको समझ-बूझकर करना चाहिये।

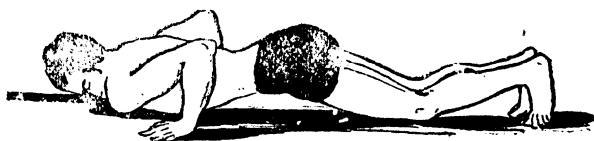
१—सीधे खड़े हो जाओ। शरीर कहीं पर ढीला और लापरवाही के साथ न हो। पैरों से लेकर मस्तक तक कहीं झुका हुआ न हो।। इस प्रकार प्रसन्न होकर एक क्षण भर के लिए अपने नेत्रों को मूँदों और अपने मन और अन्तःकरण से सूर्य की अद्भुत शक्तियों को स्मरण करो। उस समय तुम्हारे हृदय में धूप के लिए आदर का भाव हो। इसके बाद आँखें खोल दो और एक बार गहरी साँस खींचो।

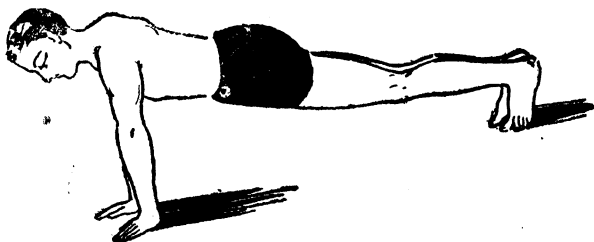
२—व्यायाम करने के लिए तैयार हो जाओ और पैरों से लेकर कमर तक अपने शरीर को खंभे के समान दृढ़ करो और कमर के ऊपर के हिस्से को धीरे-धीरे झुकाना आरम्भ करो। इस प्रकार झुकते हुए अपने हाथों को सीधा और कड़ा रखते हुए नीचे पैरों की ओर ले जाओ। हथेलियाँ खुली रहें। उँगलियाँ सीधी और एक दूसरे से लगी हुई हों। इस प्रकार झुककर अपने दोनों हाथों की हथेलियों को दोनों पैरों के पञ्जों के आगे भली-भाँति ज़मीन पर रखो। पैर घुटने से मुड़ने न पावे। हाथ पर जोर दो, इतना जोर कि उनके स्नायु श्रमित होने लगें। सिर को दोनों हाथों के बीच में रखो, यहाँ तक कि नाक पैरों के घुठनों के समीप पहुँच जाय। इसके बाद हाथों को उठाकर ऊपर को उठाते हुए पहले की दशा में आ जाओ।

३—ज़मीन पर हाथों और पैरों के बल खड़े हो जाओ। हाथ सीधे और कड़े रहें। पैर पीछे की ओर अपनी लम्बाई में सीधे रहें। पैरों की उगलियाँ ज़मीन पर हों। दोनों हाथों के

सूर्य-व्यायाम की पहली दशा

सूर्य व्यायाम की दूसरी दशा

बीच दोनों कन्धों का फासला हो। सिर नीचे की ओर झुका रहे। शरीर का बोझ हाथों के पञ्जों और पैरों की उँगलियों पर हो। अब दाहिने पैर को उसकी जगह से उठाकर दाहिने हाथ की ओर ले जाओ और पैर की उँगलियों को दाहिने हाथ के पञ्जों के पीछे पहुँचा दो। फिर इस पैर को आगे की ओर जितनी आसानी से खींच सको, खींचने की कोशिश करो। बाएँ पैर की उँगलियाँ अपनी जगह से हटने न पावें। इसके बाद दाहिने पैर को लौटा कर फिर उसी जगह पर पहुँचा दो और उनके बाद बाएँ पैर को उठाकर इसी प्रकार की क्रिया करो।

४—तीसरे नम्बर की तैयारी की दशा में आ जाओ। पीछे के पैर लम्बे और सीधे हों। उनकी उँगलियाँ जमीन पर हों। अब दोनों हाथों को आगे की ओर धीरे-धीरे बढ़ाओ और इनको आगे की ओर फैलाते-फैलाते यहाँ तक आगे ले जाओ कि तुम्हारा शरीर पृथ्वी पर आ जाय। अब अपने हाथों को छाती के पास ले जाओ और उनके पंजे जमीन पर रख दो। उस समय अपने

शरीर के आठ अंगों से पृथ्वी का स्पर्श करो और शरीर का भार उन्हीं आठों अंगों पर अर्थात् दोनों पैरों के पंजों, पैर के दोनों घुटनों, हाथ के दोनों पंजों, छाती और नाक पर आ जाय अर्थात् ये आठों अङ्ग पृथ्वी का स्पर्श करें।

इस समय पेट भूमि पर न लगना चाहिए यदि किसी के पेट ढीले और बड़े हों तो वे पेट का स्पर्श रोक न सकेंगे, लेकिन नियमित रूप से इस व्यायाम को करने से ढीले और बड़े पेट छोटे और कड़े हो जाते हैं।

५—चौथे व्यायाम की अंतिम अवस्था में पहुँचकर पाँचवें व्यायाम की तैयारी करो। हाथों के पंजों पर जोर लगाओ और हाथों पर शरीर का सारा बोझ डालकर शरीर को ऊपर उठाओ। उस समय सबसे पहले मस्तक को सीधा करके ऊपर

ले जाओ। इस समय पैरों की उँगलियाँ और हाथों के पंजे जमीन पर होंगे। छाती जितनी आगे खींच सको, खींचो। लेकिन

इस बात का ध्यान रखो कि पैरों की उँगलियाँ अपने स्थान से इधर-उधर न हटें। इसके बाद उठकर सीधे खड़े हो जाओ।

उपरोक्त पाँच प्रकार के व्यायाम सूर्य-व्यायाम कहलाते हैं। जब व्यायाम कर चुको तो सीधे खड़े होकर अपनी गर्दन को एक बार दाहिनी ओर और फिर उसके बाद बाईं ओर ज़ोर के साथ मोड़ो और फिर हाथों और पैरों को ज़ोर के साथ झिटक दो।

आरम्भ में सूर्य-व्यायाम एक दो बार से अधिक न करना चाहिए और फिर धीरे धीरे उनका क्रम बढ़ाना चाहिए। व्यायाम उतना ही ठीक और उपयोगी होता है, जिससे विशेष थकावट और किसी प्रकार की वेदना अनुभव न हो।

१२—आसनों के व्यायाम

व्यायाम के सम्बन्ध में संसार के उन्नत देश आज बहुत आगे हैं। जीवन में स्वास्थ्य और शक्ति का स्थान दिनों दिन ऊँचा होता जा रहा है। व्यायाम का उद्देश्य एक ही है, फिर भी व्यायाम के सम्बन्ध में भिन्न-भिन्न देशों में भिन्न-भिन्न प्रणालियाँ काम में लायी जाती हैं। व्यायाम का प्रचार सभी देशों में है परन्तु जो देश जितना ही उन्नत है, स्वास्थ्य और व्यायाम के सम्बन्ध में वह उतना ही आगे भी है। इन उन्नत देशों की व्यायाम-प्रणाली के मुकाबिले में प्राचीन भारत की व्यायाम-प्रणाली का क्या स्थान है, इस परिच्छेद में उसी का उल्लेख करना है।

भारत ने अपने प्राचीन काल में शरीर शास्त्र में कितनी उन्नति की थी, यह बात अधिक बताने की नहीं है। उसके एक-एक अनुभव, उसकी एक-एक विवेचना आज तक आश्चर्य के

साथ देखी जाती है। शरीर के सम्बन्ध में आज तक संसार में उन्नत देशों ने जो कुछ अनुभव किये हैं, वे सभी बाहरी हैं। परंतु भारत में शरीर के सूक्ष्म से सूक्ष्म अवयवों के विवेचन और परिमार्जन की भी चेष्टा की गयी थी और उसमें सफलता भी मिली थी।

पश्चिमी देशों की व्यायाम-प्रणालियाँ जितनी भी हैं, सभी शरीर के बाहरी भागों के लिए हैं। और उनमें रगों तथा पुट्ठों (Muscle Building) के बनाने पर ही अधिक जोर दिया गया है; परन्तु इससे हमारे भीतरी अङ्ग परिपुष्ट नहीं होते। भारतवर्ष में बाहरी और भीतरी दोनों प्रकार से अँगों को पुष्ट करने पर ध्यान दिया गया था। बाहरी अँगों की पुष्टि और साधना से बल की वृद्धि हो सकती है, शरीर सुगठित हो सकता है; परन्तु स्वास्थ्य का इन व्यायामों से अधिक सम्बन्ध नहीं है। भीतरी अँगों का परिमार्जन और ठीक ठीक परिचालन ही स्वास्थ्य का वास्तविक रूप पैदा कर सकता है।

भारतीय व्यायामों के भेद

भारतीय व्यायाम दो बड़े बड़े भागों में और कई विभागों में विभाजित हैं। दोनों का उद्देश्य है शारीरिक उन्नति। लेकिन दोनों के काम एक दूसरे से कुछ पृथक हो जाते हैं। उन दोनों प्रकार के व्यायामों में एक भाग आसन के नाम से पुकारा जाता है और दूसरा सीधा व्यायाम के नाम से।

आसनों का काम है शरीर को निर्मल करना, निरोग करना और उन कारणों को जिनसे रोग उत्पन्न होते हैं, दूर करके शारीरिक उन्नति करना। शरीर में आसनों के दो प्रभाव होते हैं। पहला प्रभाव शरीर को निरोग करता है और दूसरा प्रभाव शरीर को पुष्ट और बलवान करता है।

इसी प्रकार व्यायाम का काम है शरीर को पुष्ट करना और पुट्ठों को मजबूत तथा बलवान बनाना। स्वास्थ्य का अर्थ है शारीरिक उन्नति, नीरोग जीवन और बल की प्राप्ति। आसन और व्यायाम की तुलनात्मक विवेचना में आसनों का स्थान ऊँचा है। ऊपर की पंक्ति में स्वास्थ्य के तीन रूप बताये गये हैं। व्यायाम केवल उनमें से दो की प्राप्ति करता है और आसन, परोक्ष तथा उपरोक्त रूप से, उन तीनों की प्राप्ति करते हैं। व्यायाम का प्रत्यक्ष प्रभाव शारीरिक उन्नति और बल की प्राप्ति में पड़ता है, परंतु वह शरीर को नीरोग नहीं बनाता। आसनों का प्रत्यक्ष प्रभाव शरीर को नीरोग करने में होता है और अप्रत्यक्ष प्रभाव, शारीरिक उन्नति तथा बल की प्राप्ति करता है।

हमारे शरीर की आवश्यकता का जहाँ तक संबंध है, वहाँ तक आसन उसकी पूर्ति करते हैं। यदि हम नीरोग जीवन बिताना चाहते हैं, दीर्घ जीवन लाभ करना चाहते हैं, मानसिक शक्ति की वृद्धि चाहते हैं और इन सब के साथ साथ साधारण शक्ति संचय करना चाहते हैं तो आसनों से अधिक उपयोगी साधना संसार में आजतक किसी के पास नहीं है; लेकिन यदि हम असाधारण रूप से शरीर को सुगठित और बलवान बनाना चाहते हैं तो हमें व्यायामों की शरण लेनी पड़ेगी। आसनों का अभ्यासी दीर्घजीवी और कर्मवीर हो सकता है, परंतु प्रसिद्ध पहलवान नहीं हो सकता। इसी प्रकार व्यायाम-शील व्यक्ति अधिक के अधिक शक्तिशाली और पहलवान हो सकता है, किन्तु वह स्वस्थ, दीर्घजीवी और आत्मबली नहीं हो सकता। जीवन की असाधारण अवस्थाओं में, आसन और व्यायामों के संबंध में यही अन्तर पड़ जाता है।

इस पुस्तक में स्वास्थ्य और व्यायाम की विवेचना की जा रही है। ऐसी अवस्था में यदि प्रश्न किया जाय कि शरीर को

अधिक से अधिक स्वस्थ बनाने के लिये कौन-सी साधना हो सकती है ? अथवा वे कौन-से व्यायाम हैं जो शारीरिक और मानसिक उन्नति में अद्भुत काम करते हैं ? तो उत्तर में यह कहना पड़ेगा कि वह आसनों की साधना है ! आसनों के व्यायाम हैं !!

संक्षेप में, स्वास्थ्य और व्यायाम की अथवा आसनों और व्यायामों की विशद आलोचना यहाँ अनिवार्य हो गयी है। स्वास्थ्य का—साधारण और असाधारण—जहाँ तक सम्बन्ध है, आसनों के द्वारा उसकी सर्वोत्तम पूर्ति होती है, लेकिन जहाँ पर बल असाधारण सम्बन्ध का प्रश्न आ जाता है, वहाँ व्यायाम आवश्यक हो जाता है। ऐसी दशा में आसन और व्यायाम—दोनों के उपयोग और प्रयोग की आवश्यकता है। यहाँ पर केवल आसनों के लाभ, उनके उपयोग तथा अन्य आवश्यक बातों की मीमांसा की जायगी।

आसनों के सम्बन्ध में लोगों का भ्रम

भारतवर्ष ने अपनी उन्नति के जिस युग से इन व्यायामों का आविष्कार किया था, उसको गुजरे हुए बहुत काल तक बीत गया अनन्त काल के पश्चात् आज भी वे जिस धुँधले रूप में दिखाई दे रहे हैं और कितने ही युगों के आक्रमण हो चुकने के बाद भी यदि वे अपना अस्तित्व बनाये हैं, तो इसका एक मात्र कारण उनकी सर्वोत्कृष्टता ही है।

आज अवस्था यह है कि हम इन आसनों के संबन्ध में उदासीन हैं। जो लोग अशिक्षित हैं, उनको इनका ज्ञान नहीं है, जो शिक्षित हैं वे भी उनके संबन्ध में अनजान हैं। जो व्यायाम सर्वसाधारण के लिए इतने उपयोगी हों, उनके प्रति लोगों का यह उपेक्षा-भाव अथवा अनजान होना एक आश्चर्य की बात

है। इसका कारण है। अन्तिम काल में इन आसनों के साथ बड़ा अन्याय किया गया है। उस समय आसनों के उद्देश्य को भी उलट पुलट दिया गया है। जिस युग में भारत में वैराग्य का ज़ोर था और चारों ओर इस बात का प्रचार किया जाता था कि संसार मिथ्या है, शरीर मिथ्या है, सर्वस्व मिथ्या है, उस समय इन आसनों का अर्थ ही उलट दिया गया था। उस समय शरीर मिथ्या का प्रचार हो रहा था। इसलिए जो आसन शारीरिक उन्नति करते थे, उनका भी दृष्टिकोण योग की ओर झुका दिया गया था। उस समय से इन आसनों का सम्बन्ध केवल योगियों से समझा जाने लगा और आज तक लोग यह समझे हुए हैं कि ये आसन वैरागियों और योगियों के लिए होते हैं।

इन आसनों का यथा रूप जानने वालों की बहुत कमी है। ऐसी अवस्था में संसार से विरागी, योग की साधना करने वाले कुछ तपस्वी प्रायः इन आसनों का उपयोग करते देखे जाते हैं और कुछ तपस्वी प्रायः इन आसनों का उपयोग करते देखे जाते हैं और उनसे यदि किसी गृहस्थ ने इन आसनों के संबन्ध में कुछ जानना चाहा तो तुरन्त उन्होंने कह दिया कि आसन गृहस्थों के लिए नहीं, योगियों के लिए होते हैं। अन्त में यही हुआ भी। आज सर्वसाधारण का मत हो गया है कि आसन सांसारिक स्त्री-पुरुष के लिए नहीं होते।

आसनों के संबन्ध में लोगों का यह भ्रम बिल्कुल निराधार है। आसनों का एक मात्र उद्देश्य स्वास्थ्य की उन्नति है, और इस स्वास्थ्य पर मनुष्य मात्र का अधिकार है। आसन लौकिक हैं, पारलौकिक नहीं। आसन गृहस्थों के लिए हैं और उन सब के लिए हैं जो अपने शरीर और स्वास्थ्य की उन्नति चाहते हैं, प्राचीन काल में योगियों ने इन आसनों का पर्याप्त

आश्रय लिया था। इन आसनों में कुछ क्रियाएँ ऐसी अवश्य हैं जो सर्वसाधारण के योग्य नहीं हैं और उनको वही कर सकते हैं, जो शेष आसनों के अभ्यास क्रम से, संयम और ब्रह्मचर्य से अधिकारी हो सके हैं। आसनों के सम्बन्ध में लोगों का भ्रम अत्यन्त हानिकारक है।

कुछ आसनों को छोड़ कर शेष सभी अत्यन्त लाभकारी हैं। उनके सम्बन्ध में कुछ बन्धन अवश्य हैं लेकिन बन्धन और नियम तो प्रत्येक व्यायाम के साथ हैं। यदि व्यायाम करने वाला व्यक्ति संयमी और सदाचारी नहीं तो कोई भी व्यायाम नहीं किया जा सकता और यह भी निश्चित है कि ऐसी अवस्था में जब व्यायाम न करना चाहिए, यदि किया जायगा तो लाभ के स्थान पर हानि करने की सम्भावना होती है। नित्य व्यायाम करने वाले और अखाड़ों में कुश्ती लड़नेवाले, यथाशक्ति ब्रह्मचारी रहने की चेष्टा करते हैं। फिर यदि आसन करते हुए ब्रह्मचारी रहने की आज्ञा है तो क्या नयी बात है? संयम सदाचार और ब्रह्मचर्य तो सभी प्रकार के व्यायामों में आवश्यक हैं, लेकिन ब्रह्मचर्य वहीं तक जहाँ तक उसकी मर्यादा है। ब्रह्मचर्य की रक्षा जितना स्वाभाविक है, उतनी ही उसकी आवश्यकता है, अधिक नहीं।

अविवाहित व्यक्ति ब्रह्मचारी रहकर आसन करने का अभ्यासी हो सकता है, ऐसा कहना मूर्खता मात्र है। विवाह सदाचार की नींव है। एक गृहस्थ जिस संयम और सदाचार की रक्षा कर सकता है, उस संयम और सदाचार की रक्षा किसी अविवाहित से हो सकेगी, इसमें सन्देह है। इसलिए सर्वसाधारण को यह जान लेने की आवश्यकता है कि प्रकृति का अनुसरण करते हुए आसन करने के हम अधिकारी हैं। स्त्री सहवास अपराध नहीं है, परन्तु एक सीमा के भीतर इसके

लिए हमारे शास्त्रों में बराबरा आज्ञा दी गयी है और बताया गया है कि जो गृहस्थ एक मास तक संयमी रहकर स्त्री-सहवास करता है, वह आसन करने का अधिकारी है।

आसन क्या हानिकारक भी हैं

साधारणतया लोग आसनों के सम्बन्ध में सशंकित पाये जाते हैं। "प्राय: लोग यह कहते हुए देखे जाते हैं कि आसन बहुत हानिकर होते हैं। इस प्रकार की धारणा का कारण, आसनों के सम्बन्ध में होने वाली घटनाएँ हैं। लोगों का कहना निराधार नहीं है; लेकिन सत्य भी नहीं है। भोजन हमारे शरीर का पोषण करता है; यदि आवश्यकता से अधिक हम खा लेंगे तो हानि अवश्यम्भावी है, ऐसी अवस्था में यह नहीं कहा जा सकता कि भोजन हानिकारक होता है। ठीक यही अवस्था आसनों के सम्बन्ध में भी है।

कोई भी काम और विशेषकर कोई भी व्यायाम जब असमय अधिक कर लिया जाता है तो वह कष्ट पहुँचाता है। यह ठीक है कि दूसरे व्यायामों की अपेक्षा आसन अधिक सावधानी चाहते हैं। दूसरे व्यायामों की छोटी सी भूल अथवा साधारण कमी ज्यादती अधिक कष्टकर और हानिकर नहीं होती, किन्तु आसनों में ऐसी बात नहीं है। छोटी-सी असावधानी भी आसनों के सम्बन्ध में कष्टकर हो जाती है और यदि नियमों के विरुद्ध कुछ किया जाय तो अधिक भय की सम्भावना भी है। परन्तु ऐसा होने पर भी आसन बुरे क्यों हैं? अपराधों का क्षमा देने वाले की अपेक्षा दण्ड देने वाला अधिक शुभचिंतक होता है। आसन भयानक और हानिकारक होते हैं, यह कहने की अपेक्षा यह क्यों न कहा जाय कि आसनों में भूल करना और नियम-विरुद्ध चलना हानिकारक होता है।

आसनों का अभ्यास आरम्भ करने के पहले उनकी एक-एक बात को भली प्रकार समझ लेना चाहिए। आगे चलकर इन बातों पर अलग-अलग इसी परिच्छेद में प्रकाश डाला जायगा। यहाँ संक्षेप में यह बता देना चाहते हैं कि लोग किस प्रकार अपनी उतावली और भूल से हानि उठाते हैं।

अन्य व्यायामों की अपेक्षा आसनों के लाभ का प्रभाव देर में होता है। दूसरा कोई भी व्यायाम करने से एक मास के भीतर ही शरीर में उसका प्रभाव मालूम होने लगता है; लेकिन आसनों के सम्बन्ध में ऐसा नहीं। इसका लाभ देर में प्रकट होता है; किन्तु स्थायी होता है। जो लोग उसके लाभ के उत्सुक होते हैं, कुछ समय तक उसका प्रभाव बहुत कम मालूम होने पर वे आसनों की क्रिया में उतावली करते हैं। यह पहले बताया जा चुका है कि आसन शरीर के भीतरी अंगों का परिमार्जन और व्यवस्थापन करते हैं। आसनों की क्रियाओं से कोमल स्नायुओं में जोर पड़ता है, यदि उनपर यह जोर अधिक पड़ जाय तो लाभ के स्थान पर निश्चय हानि हो सकती है। इसीलिये आसनों के क्रम में सैकड़ों का हिसाब लगता है। जिस आसन के सम्बन्ध में जो क्रम बताया जाय, कभी भूलकर भी उसमें उतावली न करनी चाहिये। आसनों का अभ्यास करने वाले यह सोचते हैं कि यदि उनकी क्रियाओं की संख्या और उनका समय बढ़ा दिया जाय तो जो लाभ देर में होता है, वह लाभ जल्दी होगा। कितनी बड़ी भूल करते हैं! आसन करनेवाले को भलीभाँति याद रखना चाहिये कि इस प्रकार की लापरवाही और मनमानी आसनों में नहीं की जा सकती। जो जिम्मेदारी के साथ इनका अभ्यास न कर सकें, उनको आसनों का अभ्यास न करना चाहिये। यदि सभी नहीं, तो सिद्धासन, पद्मासन और शीर्षासन जैसे आसनों में,

इस प्रकार की मनमानी करने से भयंकर हानि की सम्भावना रहती है।

आसन बहुत सावधानी चाहते हैं, इसके बार-बार कहने का अभिप्राय यही है कि लोग इस बात को कभी न भूलें। किसी अनुत्तरदायी पुस्तक के आधार पर अथवा इसी प्रकार के किसी आदमी के बताने पर उनका अभ्यास करना कभी कभी हानिकार हो जाता है। किसी अनुभवी. अध्ययनशील और चिरअभ्यासी व्यक्ति से भलीभाँति परामर्श करके आसनों का अभ्यास आरम्भ करना चाहिये। इसके साथ-साथ आसनों के सम्बन्ध में उपयोगी पुस्तकों का निरन्तर अध्ययन करना चाहिये। संख्या और समय के बढ़ाने का जो क्रम बताया जाय उसके विरुद्ध कभी न होना चाहिये। आसनों से जल्दी लाभ की आशा करके उनको कभी न आरम्भ करना चाहिये। आसन उन्हीं को करना चाहिये जो उन पर बिश्वास करते हों और नियमित रूप से शुद्ध शरीर और अन्तःकरण से सदा करते रहने के लिये जिन्होंने निश्चिव कर लिया हो।

आसन तथा अन्य व्यायाम

आसन और अन्य व्यायामों के सम्बन्ध में पहले आलोचना की जा चुकी है। दोनों के काम बताये जा चुके हैं। आसन करने के साथ-साथ, जो शरीर की गठन और उन्नति अधिक चाहते हैं, उनको अन्य व्यायाम भी करने चाहिये। लेकिन दोनों एक साथ नहीं किये जा सकते। आसन करने के बाद तुरन्त दूसरा कोई व्यायाम, जिसमें अधिक परिश्रम पड़ता है, नहीं करना चाहिये।

जो लोग आसन और व्यायाम दोनों ही करते हैं, उनको चाहिये कि दोनों का समय निश्चित कर लें। यदि एक ही समय

में दोनों करना अनिवार्य हों तो आध घंटा, एक घंटा के अन्तर से पहले कभी न करना चाहिये। सबसे अच्छा तो यह होगा कि दो में एक को प्रातःकाल और दूसरे को सायंकाल कर लिया जाय, इसके लिये प्रातःकाल किसी भी प्रकार का व्यायाम और सायंकाल आसन किये जा सकते हैं।

आसन, स्नान और खानपान

कोई भी पारिश्रमिक कार्य करके तुरन्त स्नान करना हानिकारक होता है। इसी आधार पर व्यायाम करके स्नान करना भी अनिष्टकर होता है। अस्तु जितने भी व्यायाम अथवा इस प्रकार के कार्य हैं, वे सब स्नान करने के बाद ही करने चाहिए।

स्नान करने से शरीर में रक्त की गति तीव्र हो जाती है। अतएव उसके बाद आसन करना चाहिए। स्नान करके आसनों का अभ्यास करने से शरीर के सभी अंगों में बड़ी सुगमता से रक्त का संचार होता है।

जो लोग जल-चिकित्सा करते हों, उनको चाहिए कि आसन करने के बाद तुरन्त जल-चिकित्सा का प्रयोग न करें। अधिक उत्तम तो यह होगा कि आसनों और जल-चिकित्सा का साथ-साथ प्रयोग करने के सम्बन्ध में किसी अनुभवी व्यक्ति से परामर्श कर लिया जाय।

जो लोग आसनों का अभ्यास करें, उनको अपने खाने-पीने की सादगी का बहुत ध्यान रखना चाहिए और उस प्रकार का आहार करने की प्रतिज्ञा कर लेनी चाहिये, जो हमारे लिये लाभकारी है।

आजकल खाने-पीने के सम्बन्ध में बड़ा गड़बड़ हो गया है। लोगों ने समझ लिया है कि भोजन स्वाद के लिये होता है

पर उनको यह भूल गया है कि हम स्वास्थ्य और नवजीवन प्राप्त करने के लिये भोजन करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य-प्रद भोजन करना चाहिये, विशेषकर जो आसनों का अभ्यास करें, उनको सदा नियमित सादे पदार्थों का सेवन करना चाहिए। जो कुछ खायें, उसको खूब-चबाकर खायें।

जिनकी पाचन-शक्ति निर्बल है, उनको शीघ्र पचने वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिये। कुछ दिनों के लिये वे यदि एक ही बार भोजन करें और शाम को भोजन बन्द कर दें, तो अधिक उत्तम होगा। आवश्यकता होने पर शाम को गाय का दूध पी सकते हैं।

पाचन-शक्ति की निर्बलता में, कोष्ठबद्धता में और मल-मूत्र की बीमारी में दाल न खानी चाहिए। इसके साथ ही आलू, बैंगन आदि भारी चीजों का खाना भी बन्द कर देना चाहिये।

भोजन करने के साथ पानी कम पीना अथवा बिल्कुल न पीना अच्छा है। भोजन के आध घन्टा पश्चात् पानी सभी लोगों के लिए हितकर होता है।

जो लोग चाय, काफी, बीड़ी सिगरेट आदि मादक तथा उत्तेजक चीजों का सेवन करते हों, उनको आसनों का अभ्यास हानि के सिवा लाभ नहीं पहुँचा सकता। ये चीजें हानिकर हैं और आसनों का इनके साथ कोई संबन्ध नहीं है। मदिरा आदि अत्यन्त हानिकारक चीजें हैं। मनुष्य को भूलकर भी कभी इनका सेवन न करना चाहिये।

आसन किसको न करना चाहिये

स्वस्थ और निरोगी को आसन करने की आज्ञा दी गई है अतएव शरीर की निर्बल तथा रोगी अवस्था में आसन

करने से हानि ही अधिक सम्भव है। नीचे लिखे हुए लोगों को आसन न करना चाहिए—

१—जिनको कान, आंख और हृदय की किसी प्रकार की बीमारी तथा निबलता हो, उनको शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

२—जिनके नाक में अधिक कफ़ भरा रहता हो और नाक से ठीक-ठीक सांस लेने में कष्ट हो, उनको शीर्षासन और सर्वाङ्गासन नहीं करना चाहिये।

३—जिनका मल सूखा रहता हो, पाचन-शक्ति निर्बल हो और जिनको तिल्ली की बीमारी हो, उनका भुजङ्गासन, शलभांसन और धनुरासन नहीं करना चाहिये।

४—जिसको कब्ज़ की शिकायत रहती हो, उनको पश्चिमोत्तान आसन अधिक न करना चाहिये।

५—जिनके रक्त का दबाव (Blood Pressure) सदा १५० से अधिक और सौ से कम रहता हो, उनको चाहिए कि बिना किसी अनुभवी व्यक्ति के परामर्श के आसनों का अभ्यास न करें।

६—इस पुस्तक के बताये हुये आसन स्त्री-पुरुष दोनो को समान रूप से उपयोगी हैं। लेकिन जानुशिरासन स्त्रियों को न करना चाहिये। यहाँ पर उन्हीं आसनों का अभ्यास बताया जायगा जिनका सम्बन्ध केवल स्वास्थ्य से है और उनमें जानुशिरासन ही एक ऐसा आसन है, जो स्त्रियों के लिए वर्जित है। इसके सिवा बच्चा हो जाते के पश्चात् स्त्रियों को शीर्षासन न करना चाहिये।

७—मासिक-धर्म और गर्भावस्था में स्त्रियों को प्रत्येक व्यायाम और विशेषकर आसन बन्द कर देना चाहिये।

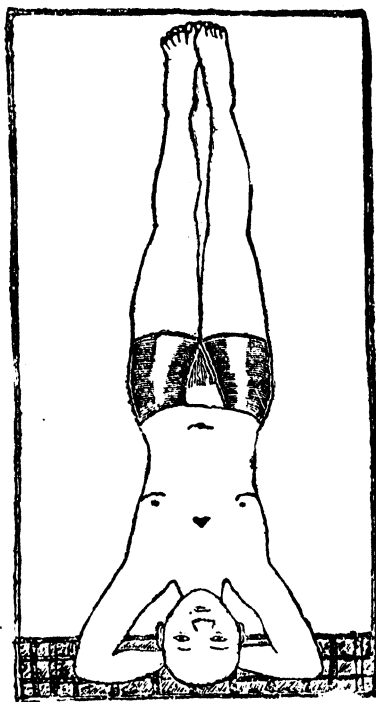
आसनों के क्रम और नियम

आसत बहुत हैं; लेकिन न तो उन सब का स्वास्थ्य से संबंध ही है और न वे सवसाधारण के लभ के लिए हैं ही। इस लिए यहां पर उन्हीं आसनों के सम्बन्ध में लिखा जायगा जो पूर्णरूप से स्वास्थ्य के सहायक और बर्द्धक हैं और इनके साथ ही वे सर्वसाधारण के अभ्यास के योग्य हैं।

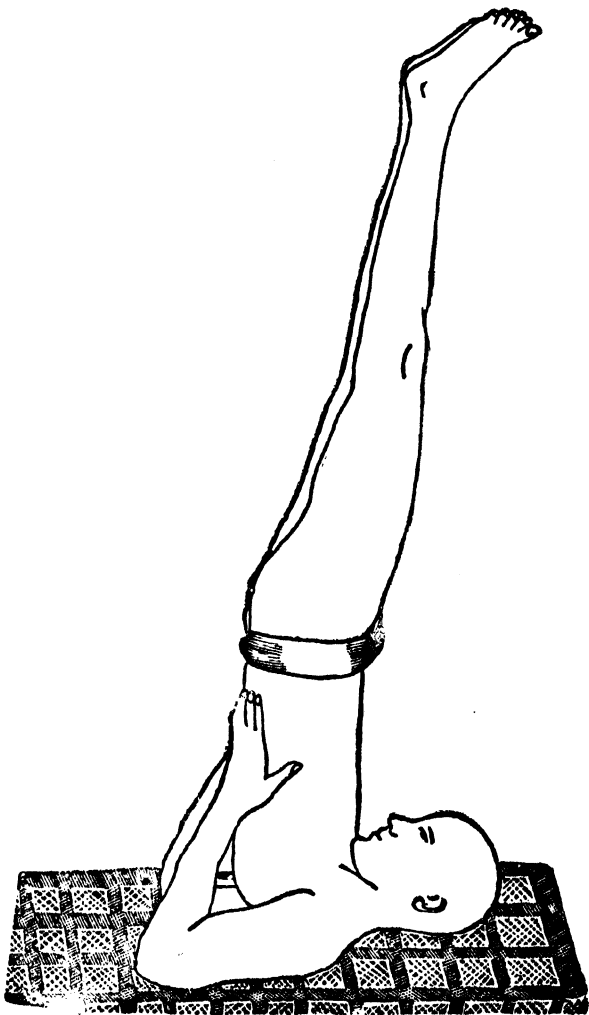
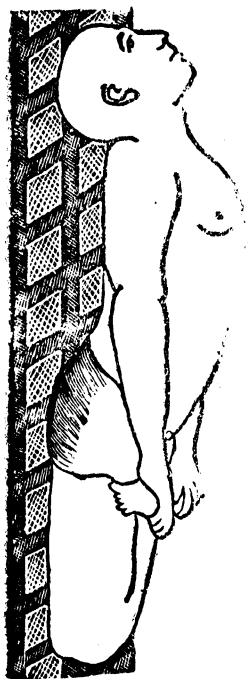
आसनों के सम्बन्ध में दो बातों का विचार यहां पर बड़े उत्तरदायित्व के साथ रखा गया है, जिनके सम्बन्ध में प्रायः ग्रन्थकार भूल करते हैं। पहली बात तो यह है, जैसा ऊपर बताया जा चुका है, कुछ आसन सर्वसाधारण के योग्य नहीं हैं। उनका उपयेाग और अभ्यास योगी ही कर सकते हैं, इस-लिए ऐसे आसनों का यहां पर विवेचना करना व्यर्थ होगा। नीचे उन्हीं आसनों के करने की विधि बतायी जायगी, जिनका संबन्ध पूर्ण रूप से स्वास्थ्य से है।

दूसरी बात यह है कि आसनों के क्रम में लोग बड़ी भूल करते हैं। इनके क्रम वही बता सकते हैं जो इनके चिर अभ्यास तथा इस विषय के अधिक अध्ययनशील हैं। आसनों का क्रम ऐसा होना चाहिये, जिसमें एक आसन कर चुकने पर दूसरा आसन वह आरम्भ करना चाहिये जो पहले की प्रतिक्रिया करता है; जैसे सर्वाङ्गासन के बाद मत्स्यासन। इसी क्रम के अनुसार नीचे आसन और उनके नियम लिखे जाते हैं—

(१) शीर्षासन—दोनों पैरों को जमीन पर रखकर उँगलियों के बल हो जाओ। एँड़ी के ऊपर नितम्बों को रक्खो। घुटने टेक कर बैठ जाओ। उसके बाद दाहिने हाथ की उँगलियों को बाएँ हाथ की उँगलियों में डालकर उनको एक दूसरे से फांस लो। इन फँसी हुई उँगलियों से उँगलिबंध बन जायगा। उसको सामने जमीन पर रक्खो। इस अवस्था में दोनों हाथ ६० अंश का

कोण बनाते हों फिर उँगलिबन्ध के बिलकुल सामने सिर के ऊपर के भाग पिछले हिस्से को रखो। अब घुटनों को ऊपर उठाते हुए, पांव की उँगलियों और जंघों को शरीर के पास ले जाओ और पैरों को जंघों के साथ मिलाकर तथा जंघों को पेट और छाती से लगाकर शरीर को ऊपर उठाओ। अब जंघों को

फिर ऊपर उठाकर, सिर से जंघों तक लेकर, शरीर को एक सीध में ले जाओ। फिर पैरों को ऊँचा करो और सारे शरीर को सीधी रेखा में खड़ा करो। इस अवस्था में समस्त शरीर का भार सिर पर आ जायगा। इसको शीर्षासन कहते हैं।

सर्वाङ्गासन

सर्वाङ्गासन के बाद कुछ क्रिया करने पर हलासन हो जाता है, उसकी विवेचना पृष्ठ सं० १२६ में देखना चाहिए।

(२) सर्वाङ्गासन-चित लेट जाओ। हाथों को शरीर के साथ लगाकर लम्बा रखो। फिर पैरों को धीरे-धीरे एक साथ उठाओ। धीरे-धीरे उठाते हुए और ६० अंश का कोण बनाते हुए पैरों को सीधे खड़ा करो। जब पैरो को उठाओ तो ३०, ६० और ६० अंशों के कोण बनाते हुए उनको थोड़ी देर रोको। फिर बाहु और कोहनियों का सहारा लेकर सिर के सिवा बाकी सब शरीर को लम्बी सीध में खड़ा होने तक ऊपर उठाओ। अब कोहनी तक हाथों को फिर उठाओ और पीठ की ओर से सहारा देकर उनको सारे शरीर का आधार बनाओ। इसमें हड्डी छाती से मिली होना चाहिए। इस आसन को सर्वाङ्गासन कहते हैं।

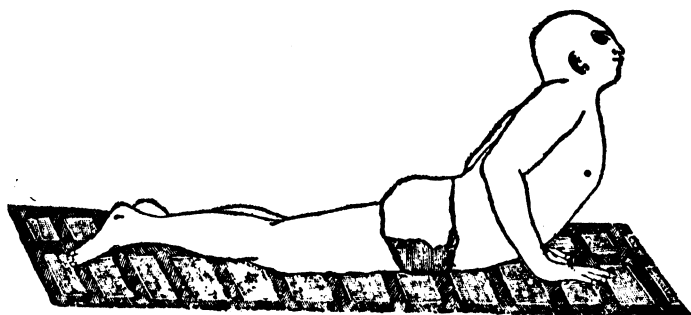
(३) मत्स्यासन—दाहिने पैर को दाहिने जाँघ की ओर ले जाकर उसे बाएँ जाँघ पर इस प्रकार रखो कि उसकी एँड़ी पेट के बाएँ भाग के निचले कोने को स्पर्श करे। इसी प्रकार बाएँ पैर को बाएँ जाँघ की ओर ले जाकर उसकी एँड़ी को दाहिने जाँघ पर इस प्रकार रखो कि कि पेट के दाहिने भाग के निचले कोने को स्पर्श करे। इसको पद्‌बन्ध कहते हैं। पद्‌बन्ध कर चित लेट जाओ। सिर और पीठ को पीछे से टेढ़ा करके रीढ़ को हड्डी को कमान की तरह बनाओ और तर्जनी अँगुली टेढ़ी करके दोनों

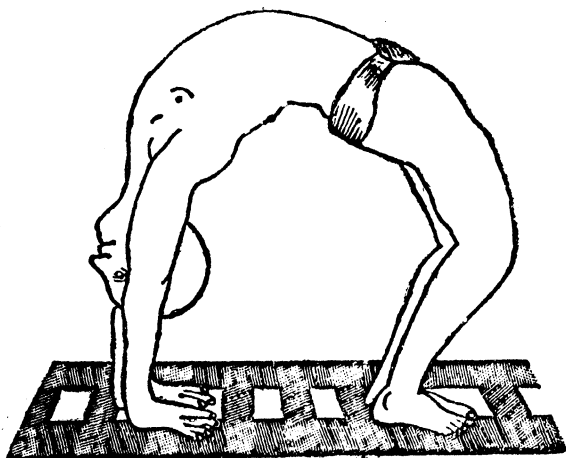
हाथों से दोनों पाँव के अँगूठों को पकड़ो। इसे मत्स्यासन कहते हैं।

(४) हलासन—शरीर के साथ अपने हाथों को लम्बा करके चित लेट जाओ। पैरों को इस प्रकार ऊँचा करो कि उनसे ३० अंश का कोण बन जाय। इस पर जरा सा ठहरो। उसके बाद पैरों को फिर उठाओ और ३० अंश का कोण बनने पर कुछ रुको और फिर उनको ऊँचा करो और उनमें ६० अंश का कोण बनने दो। यह अर्द्ध हलासन हुआ। अब अपने पैरों को सिर की ओर अधिक झुकाकर उनकी उँगलियाँ को सिर के पीछे जमीन पर पहुँचने दो। यह हलासन की पहली अवस्था है। यहाँ पर कुछ ठहरकर पैरों की उँगलियाँ सिर से और दूर ले जाओ। यह हलासन की दूसरी अवस्था है। इसके बाद पैरों की उँगलियाँ सिर के पीछे जितनी दूर तक जा सकें, ले जाओ। यह हलासन की तीसरी अवस्था है। यहाँ कुछ ठहरो, इसके बाद दोनों हाथों को सिर की ओर घुमा कर ऊँगलिबन्ध बनाओ और उसको सिर के पिछले भाग से मिलाओ और पैरों की उँगलिया सिर के पीछे जितनी अभिक दूरी तक जा सकें, जाने दो। यह हलासन की चौथी अवस्था है। हलासन की इन चारों अवस्थाओं का अभ्यास करना चाहिये।

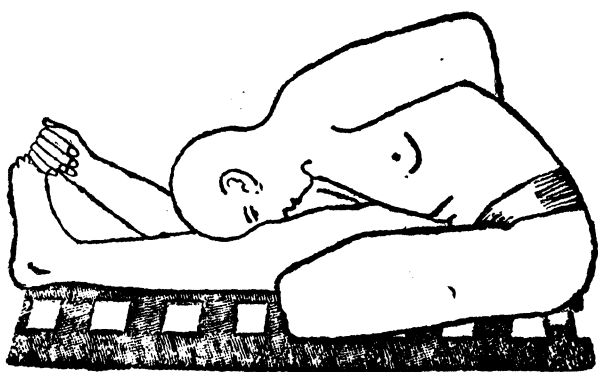
(५) भुजंगासन—पेट के बल लेट जाओ और सिर को जमीन पर लगा दो। दोनों हाथों की हथेलियों को छाती के दोनों ओर जमीन पर रखो और सिर को जहाँ तक हो सके धीरे-धीरे पीछे ले जाओ। इसके बाद छाती को धीरे-धीरे ऊपर उठाओ और इसी प्रकार धीरे-धीरे पेट को भी ऊपर ले जाओ। इसको भुजङ्गासन कहते हैं।

(६) पश्चिमोत्तानासन—बैठकर पैरों को लम्बा करो और उन्हें आपस में मिला दो। फिर तर्जनी अँगुली को टेढ़ा करके दाहिनी उँगली से दाहिने पैर का और बाईं उँगली से बाएँ पैर का अँगूठा पकड़ो। शरीर को आगे झुकाकर सिर को पैरों के साथ मिला दो। यह पश्चिमोत्तानासन कहलाता है।

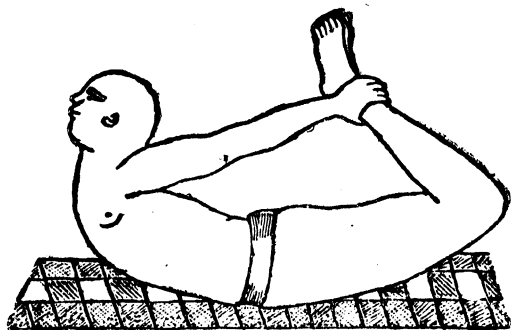
भुजंगासन

(७) चक्रासन—पीठ के बल लेट जाओ। फिर हाथों और पैरों के पंजों को जमीन पर पूरी तरह जमाकर कमर से सारा शरीर ऊपर की ओर उठाओ। जब शरीर ऊपर को उठकर कमान की तरह बन जाय तो हाथों और पैरों को एक दूसरे की ओर खिसकाते हुए उनको आपस में मिलाने की कोशिश करो। आँखों की दृष्टि सामने रखो।

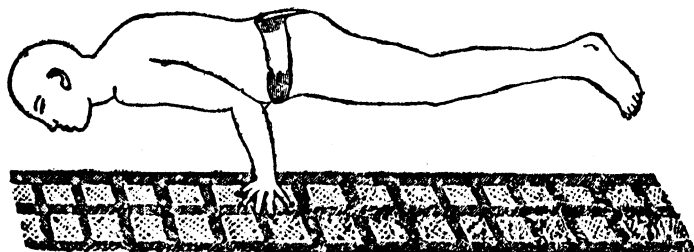
चक्रासन

इस आसन के करने की एक दूसरी विधि यह है कि हाथों के बल जमीन में कूदकर और पैरों को उछालकर जमीन पर ले जाओ। इस दशा में पीठ नीचे की ओर और पेट ऊपर की ओर हो जागगा। सारा शरीर कमान बन जायगा। जिनको दूसरी विधि से चक्रासन करने में कठिनाई मालूम हो, उनको पहले कुछ दिनों तक पहली विधि का प्रयोग करना चाहिए।

(८) जानुशिरासन—पहले बैठकर अपने पैरों को लम्बा करो। फिर बाएँ पैर को मोड़कर, पैर का तलुआ जंघा की जड़ में लगा दो। एँड़ी ठीक तोंदी के सामने रहे।। इसके बाद फैले हुये पैर को दोनों हाथों से पकड़कर उसी पैर के घुटने पर सिर रखकर बैठो। इस प्रकार कुछ देर तक रुककर बायाँ पैर फैलाओ

जानुशिरासन

और दाहिने पैर को बाएँ जाँघ की जड़ में लगाकर पहिले की भाँति बैठो और थोड़ी देर रुककर थोड़ी-थोड़ी देर में पैरों को बदलते रहो। इस आसन के करने के समय साँस को बाहर निकाल कर पेट को पीठ की ओर खींचने की चेष्टा करने से अधिक लाभ होता है।

(६) धनुरासन—पेट के बल लेट जाओ। ठुड्डी को जमीन पर रख दो। हाथों को शरीर के साथ लम्बा कर दो। अब सिर को ऊपर उठाओ और पैरों को घुटनों की ओर फेर कर उनके गट्टों को हाथों से पकड़ लो और शरीर के सारे भार को पेट पर लाद दो। छाती और जंघों के पिछले भाग को ऊपर उठा-कर तानो। इसको धनुरासन कहते हैं।

धनुरासन

(१०) मयूरासन—घुटने पकड़ कर और उनमें फासला छोड़ कर बैठ जाओ। दोनों हाथों की हथेलियाँ इस प्रकार जमीनपर

मयूरासन

रखो कि उँगलियाँ पैरों की ओर रहें। अब जुटी हुई कोहनियों पर पेट के बीच के हिस्से को रखकर शरीर को लम्बा करो और कोहनियों के ऊपर इस प्रकार सारे शरीर को तौलो कि उसका

सारा भार पेट के ऊपर आजाय और हाथ तौलने के काँटों का काम करें। इसका नाम मयूरासन है।

यह पहले ही बताया जा चुका है कि आसनों के करने में बहुत सावधानी और उत्तरदायित्व की आवश्यकता है। जो लोग इसमें उतावली और मनमानी करते हैं, वे हानि भी उठाते हैं। ऐसी अवस्था में प्रत्येक आसन के प्रारम्भ करने का, बढ़ाने का और अन्त तक लेजाने का नीचे जो क्रम बताया जाता है. उसके विरुद्ध कभी किसी का आचरण न करना चाहिये—

आसनों के सम्बन्ध में साधारणतया जिन बातों के बताने की आवश्यकता समझी जाती है, वे सब ऊपर लिखी जा चुकी हैं। आसनों का क्रम आसन करने के नियमों के साथ जो बताया गया है, उसे कभी न भूलना चाहिये।

शीर्षासन जो सबसे पहले क्रम में रखा गया है, अत्यन्त लाभकारी माना जाता है, लेकिन उसके करने में बहुत साव-धानी की जरूरत है। सभी आसन अपना अलग-अलग काम करते हैं। इन आसनों का प्रभाव सीधा हमारे हृदय, फेफड़ों और मेरुदण्ड पर पड़ता है और उनके बाद उन्हीं के द्वारा समस्त शरीर में प्रसार करता है।

आसन	प्रारम्भ में	बढ़ाने का क्रम	अन्त में
१-शीर्षासन	$\frac{1}{4}$ मिनट	$\frac{1}{2}$ मिनट प्रति सप्ताह	१२ मिनट तक
२-सर्वाङ्गासन	$\frac{1}{2}$ "	१ "	६ "
३-मत्स्यासन	$\frac{1}{4}$ "	$\frac{1}{4}$ "	३ "
४-हलासन	१ "	१ "	४ "
५-भुजङ्गासन ६-धनुरासन	३ बार, प्रत्येक बार $\frac{1}{6}$ मिनट तक आसन स्थिर रखना चाहिये।	एक बार प्रति पक्ष	७ बार तक
७-पश्चिमोत्तान आसन	$\frac{1}{4}$ मिनट	$\frac{1}{4}$ मिनट प्रति सप्ताह	१ मिनट तक
८-चक्रासन	२ "	१ "	८, १० "
९-जानुशिरासन	१ "	१ "	१५ "
१०-मयूरासन	$\frac{1}{6}$ मिनट	$\frac{1}{4}$ मिनट प्रति सप्ताह	२ मिनट तक

१३—राममूर्ति के व्यायाम

भारत के निवासियों को प्रो० राममूर्त्ति का परिचय देने की आवश्यकता नहीं है। उनका नाम अपने देश से लेकर योरप के अनेक देशों तक फैला हुआ है। उसने जो शारीरिक उन्नति की है वह संसार के लिए आश्चर्य की बात है। भारत-सम्राट पञ्चमजार्ज तथा अन्यान्य बहुत बड़े-बड़े आदमियों से राममूर्त्ति को अब तक सोने के सैकड़ों तमगे प्रशंसा में प्राप्त हो चुके हैं। संसार के प्रसिद्ध-प्रसिद्ध देशों में राममूर्त्ति के व्यायामों की धूम है।

प्रो० राममूर्त्ति के सिवा संसार में और भी अनेक पहलवान ख्याति पा चुके हैं; लेकिन अन्य प्रसिद्ध पहलवानों की अपेक्षा राममूर्त्ति के व्यायामों का विशेष आदर है। इसका कारण है। पहलवान लोग व्यायाम के समय श्वास-प्रश्वास के नियमों का ध्यान नहीं रखते, जिससे मस्तिष्क-शक्ति को-क्षति पहुँचना स्वाभाविक बात है। प्रो० राममूर्त्ति ने इस त्रुटि को बचाने की कोशिश की है और इसमें उनको बहुत सफलता भी मिली है।

प्रो० राममूर्त्ति के सभी व्यायाम देशी हैं। फिर भी उनका विशेष आदर है। व्यायाम करने में उन्होंने जिस प्रणाली की व्यवस्था की है उसमें श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविकता का सम्मिश्रण है। यही कारण है कि राममूर्त्ति के व्यायाम शरीर के अन्य अङ्गों की भाँति मानसिक शक्तियों के लिए भी उपयोगी हैं।

प्रो० राममूर्त्ति ने देशी व्यायामों में दण्ड और बैठक की बहुत प्रशंसा की है। उनका विश्वास है कि शरीर के बनाने में इनसे बहुत अच्छी सहायता मिलती है। इसके सिवा वे अन्य

व्यायाम भी करते हैं। यहाँ पर उनके उन्हीं व्यायामों का उल्लेख किया जायगा जिनको उन्होंने अधिक उपयोगी समझा है और जिसके लिए नवयुवकों तथा विद्यार्थियों से अनुरोध किया है।

व्यायाम के सम्बन्ध में हिदायतें

१—व्यायाम करने वालों को अपने जीवन में सदा संयमी रहना चाहिए। पुरुषों को अपने जीवन के आरम्भिक पच्चीस वर्ष तक ब्रह्मचारी रहना आवश्यक है और उसी हिसाब से स्त्रियों को सोलह वर्ष तक।

२—सदा प्राकृतिक और स्वास्थ्यप्रद भोजन करना चाहिए। अनाज, शाक-सब्जी, दूध-घी-और इनके द्वारा बनी हुई अन्यान्य चीजें हमारे लिए उपयोगी हैं। मांसाहार का बहिष्कार करना चाहिए।

३—गहरी श्वास और मनोबल प्रत्येक व्यायाम के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं। गहरी श्वास कभी बलपूर्वक न करना चाहिए। बिना किसी कष्ट के जितना उसका अभ्यास बढ़ाया जा सके, उतना ही आवश्यक है, अन्यथा उससे हानि होती है।

मनोबल का अर्थ यह है कि व्यायाम करते हुए व्यायाम की जिस क्रिया को करें, उसके द्वारा होनेवाले लाभों को हम अनुभव करें और उसी व्यायाम पर अपने मनोबल को एकाग्र करें।

४—सूर्योदय के पूर्व और सूर्यास्त के पहले नित्य अपना व्यायाम समाप्त कर देना चाहिए।

५—व्यायाम खूब प्रकाशवान कमरों में अथवा खुली वायु में करना चाहिए। यदि खुले स्थानों में व्यायाम किया जाय तो सूर्योदय के पहले कर लेना चाहिए।

६—व्यायाम करने के एक घण्टा बद बन्द कमरे में स्नान करना चाहिए।

७—प्रत्येक दिन प्रातःकाल व्यायाम के पन्द्रह मिनट बाद नीचे लिखी हुई चीजें तैयार करके पीना चाहिए—

१) रात में भिगोए हुए बादाम के छिलकों को निकालकर दस बादाम, जो भूरे रङ्ग के हों।

(२) धनिया, जो सूखी और साफ की हुई हो, एक रत्ती।

(३) दो इलायची के दाने, इलायची साफ और बड़ी-बड़ी हो।

(४) काली मिर्च दो।

सबको मिलाकर खूब बारीक पीस डालो और एक पात्र ताजे जल में घोलकर किसी साफ कपड़े से छान डालो। और छानते समय उसमें थोड़ी-सी शक्कर मिला लो।

प्रत्येक सप्ताह दो बादाम बढ़ाते जाओ। जिनकी पाचन-शक्ति निर्बल हो और विशेष कर जिसको प्रायः अपच रहता हो, उनको छः रत्ती सोंठ का चूर्ण ऊपर की चीजों में मिला लेना चाहिए।

शक्कर उन्हीं को मिलाना चाहिए जिनका स्वास्थ्य अच्छा है, लेकिन जिनको कब्ज की शिकायत रहती हो; उनको शक्कर के स्थान पर डेढ़ माशा काली मिर्च, जो घी में तली हुई हो, पीस कर मिला लेना चाहिए।

८—स्वस्थ आदमियों को शाम को चार बजे नीचे लिखी हुई चीजों को बनाकर और खाकर टहलने (Walking) के लिए जाना चाहिए—

(१) गाय का दूध दो तोला

(२) गेहूँ का चोकर दो तोला

(३) छिलका निकालकर बादाम एक तोला

बादाम को खूब महीन पीस डालो और उसको अच्छे पानी

में छान कर उसका एक या दो औंस स निकालकर तैयार करो। गेहूँ का चोकर जो लगभग पावभर पानी में चार-पाँच घंटे से भिगोकर रखा गया हो, उसको अच्छी तरह से पीस डालो और अच्छे कपड़े से छानकर उसका सत निकाल लो।

इस प्रकार तीनों चीजों को मिलाकर आग पर कुछ मिनट पकने के लिए रख दो और उसमें एक तोला उड़द का सत निकालकर मिला दो और घी तीन माशा, कुछ इलायची के दाने और सूखी किसमिस भी उसमें छोड़ दो। आग पर इसको तब तक पकने दो, जब तक वह गाढ़ा न हो जाय। उसके बाद उसे उतार लो।

९—दिन में दूध न पीकर रात में भोजन करने के उपरांत सोने के पन्द्रह मिनट पहले दूध पीना चाहिए।

१०—खानेवाली चीजों को खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए और जहाँ तक सम्भव हो, प्रत्येक ग्रास को बत्तीस बार चबाना चाहिए।

जिनको विशेष रूप से अपच रहता हो, उनको नीचे लिखी हुई चीजों को बनाकर व्यायाम करने के पन्द्रह मिनट पहले पी लेना चाहिए—

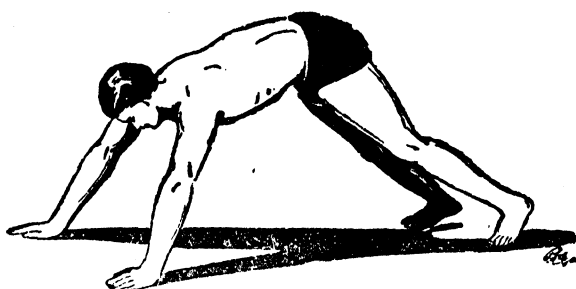
सोंठ का चूर्ण, शहद और नबू का रस बराबर-बराबर लेकर एक तोला कर लेना चाहिए और उसको आग पर गरम होने के लिए रख देना चाहिए और कुछ गाढ़ा होने पर उतार लेना चाहिए। जब व्यायाम करने का समय आए तो उसका एक तोला लेकर एक पाव ताजे पानी में उसको मिलाकर पी लेना चाहिए।

प्रो० राममूर्त्ति ने ऊपर लिखी हुई जिन बातों की हिदायत की है प्रत्येक व्यायामशील को उनका पालन करना चाहिए। आगे उनके व्यायामों का उल्लेख किया जायगा।

डण्ड

हाथों की हथेलियों को जीमन पर रखकर और पैरों को पीछे फैलाकर दण्ड करने के लिए तैयार हो जाओ। पैरों की एड़ियाँ उठी रहें और पैरों का बोझा उनके उँगलियों पर रहे दोनों हाथों और दोनों पैरों में छाती की चौड़ाई का अंतर रहे।

१—डण्ड की तैयारी में पीठ और कमर ऊपर को उठी रहे। गरदन छाती की ओर झुकी रहे, यहाँ तक कि ठोढ़ी वक्ष को स्पर्श करती हो और आँखों की दृष्टि पेट की तोंदी पर हो।

२—पीछे पैरों के पंजे जमीन पर लगे रहें; हाथ अपने स्थान को न छोड़ें। अब कमर और छाती को नीचे ले जाओ और हाथों को कोहनियों पर से झुकाते चले जाओ। इस प्रकार कोहनियों के ऊपर का हिस्सा, छाती की ओर के हाथ, बगलों को स्पर्श करेंगे। सिर और गर्दन सीधी रहेगी। दोनों कन्धे पीछे की ओर और सारा शरीर एक सीध में रहेगा। पैर घुटनों से मुड़ने न पावें।

३—छाती को नीचे ले जाकर इतना नीचा करो, जितना नीचे वह जा सके; लेकिन जमीन को स्पर्श न करे। नितम्ब और मस्तक ऊँचा रहे।

डंड की इस स्थिति में आकर अपने मन को व्यायाम की इस क्रिया पर एकाग्र करो और उसके बाद सिर और छाती को उठाकर हाथों को सीधा खड़ा कर दो। अब कमर नीची हो जायगी। मस्तक और छाती ऊंची होगी।

४—इसके बाद अपने मस्तक को नीचे झुकाते हुए और ठोढ़ी से छाती को स्पर्श करते हुए अपनी पहली स्थिति में आ जाओ।

प्रो० राममूर्त्ति के व्यायामों में श्वास की क्रिया का बहुत ध्यान रखा जाता है। इसलिए डंड करने के लिए जब तैयार हो जाओ तो हाथों-पैरों के बल जमीन पर आकर डंड आरम्भ करने से पूर्व लम्बी साँस खींचो। उसके बाद ऊपर बताई हुई डंड की सारी क्रिया को समाप्त करके जब पहली स्थिति में आ जाओ तो धीरे-धीरे साँस छोड़ो और साँस छोड़ते हुए यहाँ तक भीतर से वायु को निकालो, जहाँ तक उसका निकालना सम्भव हो। लेकिन कष्ट के साथ नहीं, आराम के साथ। फिर धीरे-धीरे साँस को खींचकर जितनी हवा भर सको, भरो और डंड की उसी क्रिया को फिर दूसरी बार करो। इस प्रकार अपने अभ्यास के अनुसार डंड-व्यायाम करो।

बैठक

१—पैरों के बल सीधे खड़े हो जाओ। पैरों में छः इञ्च का अन्तर हो। दोनों हाथ लटकते हुए अपनी-अपनी ओर के जंघों को स्पर्श करते हों। इसके बाद एड़ियों को उठाओ और पैर के पंजों के बल आ जाओ।

२—उठी हुई एड़ियों पर बैठ जाओ और शरीर के ऊपरी भाग से निम्नलिखित क्रिया करो।

३—हाथों को आगे बढ़ाओ, यहाँ तक कि वे कंधों की सीध में आ जाँय। मुट्ठियाँ बन्द करो, अँगूठे बाहर को निकले रहें। अब हाथों को कोहनी पर से झुकाओ और हाथों के अँगूठों से दोनों कन्धों के जोड़ों को स्पर्श करो।

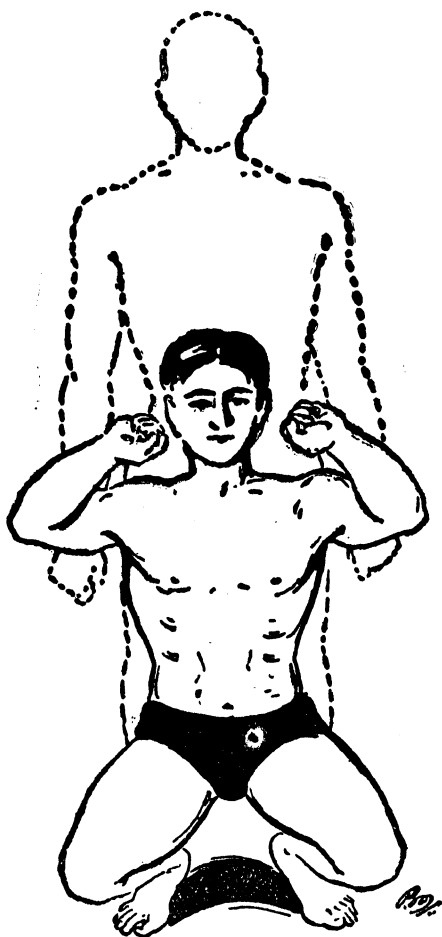
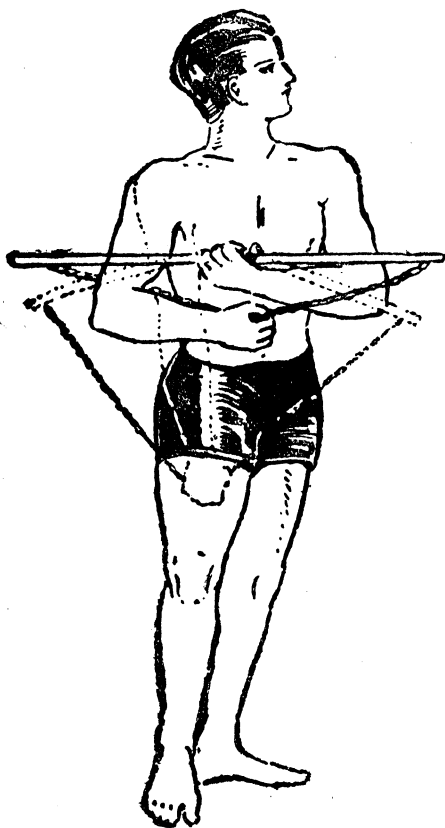
४—इसके बाद तेजी के साथ उठकर खड़े हो जाओ। हाथों को नीचे छोड़ दो। एड़ियों को जमीन पर जाने पार दो और पहले की दशा में आ जाओ।

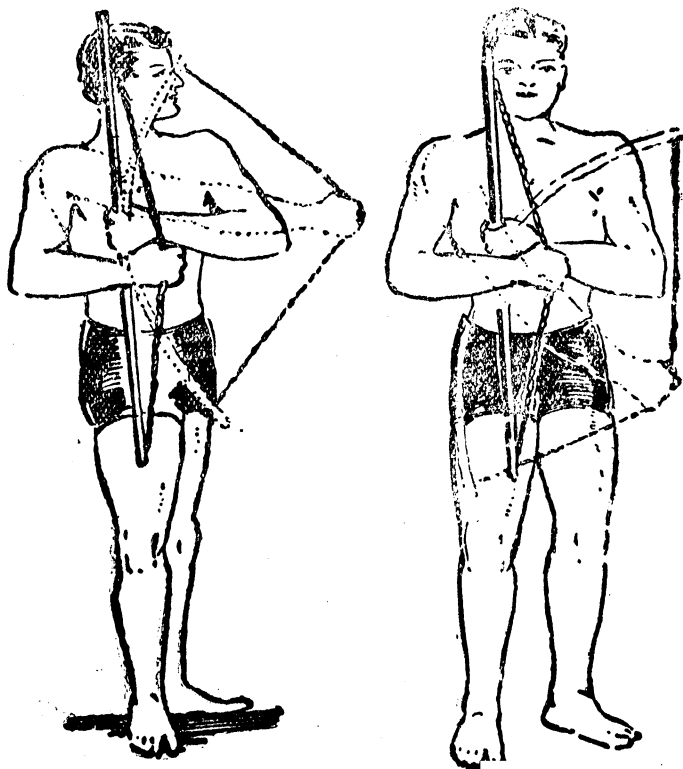
सपाट बैठक

बैठक और सपाट बैठक में कोई विशेष अन्तर नहीं है। दोनों से प्रायः एक ही सा लाभ होता है। सपाट बैठक में ऊपर की बैठक की तैयारी करके, एड़ियों को जमीन से उठाकर और अपने आगे छः इञ्च के अन्तर पर कूद कर बैठ जाना होता है। शेष वही क्रिया करनी पड़ती है जो ऊपर बैठकों में बताई जा चुकी है।

लेजम व्यायाम

लेजम बांस के मजबूत टुकड़े में इलास्टिक की जंजीर लगा कर बनाए जाते हैं। यह जंजीर खींचने से बढ़ती है और इस जंजीर को हाथों से खींचकर बढ़ाना ही लेजम का व्यायाम कहलाता है। इससे हाथों की शक्ति बढ़ती है, स्नायु दृढ़ होते हैं, छाती चौड़ी होती है, फेफड़े मजबूत और दृढ़ होते हैं। प्रो० राममूर्त्ति ने लेजम के निम्नलिखित दस व्यायामों की व्यवस्था की है।

अपने दाहिने हाथ से लेजम की जंजीर के बीच को इस प्रकार पकड़ो कि मुट्ठा बँध जाय और अँगूठा बाहर निकला

सपाट बैठक

रहे और इसी प्रकार बाएँ हाथ से बाँस के बीच वाले हिस्से को पकड़ो।

१—अब बाएँ हाथ को दाहिने हाथ के बगल में लाओ और दाहिने हाथ से पकड़ी हुई जंजीर को नीचे खींचो।

२—ऊपर की क्रिया को हाथों को बदल कर करो। अर्थात् दाहिने हाथ को बाएँ हाथ के बगल में ले जाओ और बाएँ हाथ से जंजीर को नीचे की ओर खींचो।

३—लेजम को छाती के बीच में इस प्रकार ले आओ कि बाँस का हिस्सा दाहिने हाथ की ओर हो और जंजीर बाएँ हाथ की ओर। अब दाहिने हाथ से बाँस के बीच को पकड़कर उसकोछाती के बीचोबीच में रखो और बाएँ हाथ से जंजीर को खींचो।

४—अब इसी क्रिया को हाथों को बदल कर करो अर्थात् बाएँ हाथ से बाँस को पकड़कर छाती के बीचो-बीच रखो और दाहिने हाथ से जंजीर को दाहिनी ओर खींचो।

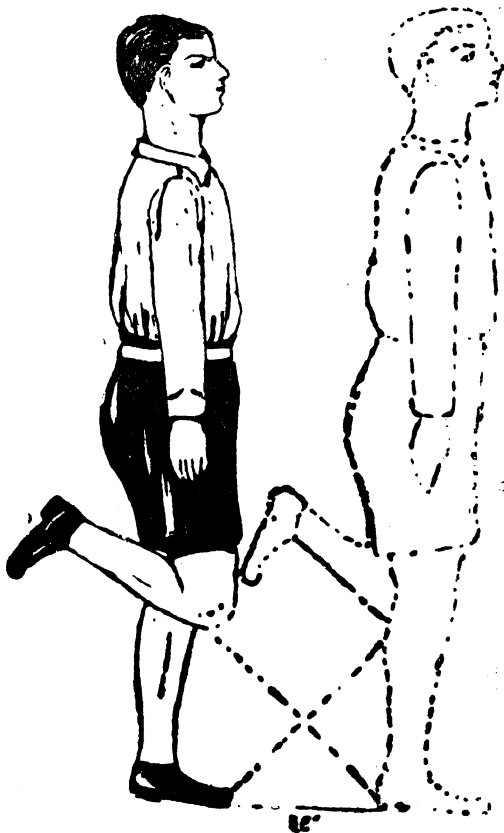
५—दाहिने हाथ से बाँस को पकड़कर बाएँ हाथ के बगल से इस प्रकार सामने ले जाओ कि जंजीर सामने की ओर बाहर रहे और बाएँ हाथ से पकड़कर जंजीर को सामने की ओर खींचकर ले जाओ।

६—बाएँ हाँथ से बाँस को पकड़कर ऊपर की क्रिया प्रतिक्रिया करो, अर्थात् बाएँ हाथ की बगल के सामने ले जाकर जंजीर को सामने बाहर की ओर रखो और दाहिने हाथ से जंजीर को खींचकर सामने की ओर ले जाओ।

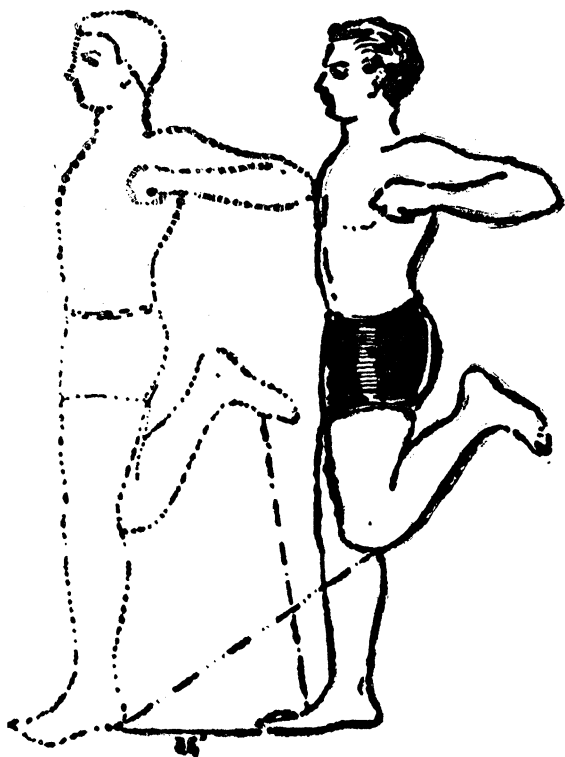
७—दाहिने हाथ को बाएँ हाथ के कन्धे पर इस प्रकार रखो कि वह अपनी मुट्ठी में लेजम के बाँस को पकड़े और लेजम की जंजीर बाएँ हाथ के नीचे बगल में आ जाय। अब जंजीर को पकड़ कर बाएँ हाथ से खींचो।

८—बाएँ हाथ को दाहिने हाथ के कन्धे पर ले जाओ और उसकी मुट्ठी से बांस का पकड़कर लेजम की जंजीर को दाहिने हाथ की बगल के नीचे पहुँचा दो और दाहिने हाथ से जंजीर को खींचो।

९—बायें हाथ को दाहिने हाथ के बगल के सामने ले जाओ और उसकी मूठी से बाँस को पकड़ो। अब दाहिने हाथ से जंजीर को पकड़कर बायें हाथ की ओर खींचो।

१०—दाहिने हाथ को बायें हाथ के बगल   सकोमने ले

आओ और उसकी मूठी से बाँस को पकड़ो। अब बाएँ हाथ से जंजीर को पकड़ दाहिने हाथ की ओर खींचो।

टहलने का व्यायाम

सीधे खड़े हो जाओ। अपने शरीर को चैतन्य करो। गहरी और लम्बी साँस खीचो और चलना आरम्भ कर दो। हाथों

को स्वाभाविक रूप से लटकने दो। चलते हुए अपने कदमों में छत्तीस इञ्च का अंतर रखो। गरदन सीधी रहे। आँखें सामने

हों। चलते हुए गहरी और लम्बी सांस का अभ्यास करो। आरम्भ से लेकर अन्त तक टहलने की क्रिया से होने वाले लाभों पर मन एकाग्र करो।

दौड़ने का व्यायाम

सीधे खड़े हो जाओ। छाती आगे की ओर निकली रहे और कन्धे पीछे को झुके रहें। अब हाथों की मुट्ठियों को बांधो और हाथों को कोहनियों से मोड़कर बगलों के सामने छाती की ओर ले जाओ और बाएँ पैर को उठाकर इतना ऊपर ले जाओ मानो उसकी एड़ी नितम्ब को छूने जा रही हो। अब बाएँ पैर को जमीन की ओर ले जाते हुए छत्तीस इंच के फासले पर रखो और दाहिने पैर ऊँचे उठाकर बाएँ पैर की क्रिया को करो। इस प्रकार दौड़ना आरम्भ कर दो। दौड़ते हुए तेजी मत करो; बल्कि ऊपर बताई हुई क्रिया को ठीक-ठीक अनुसरण करो। हाथों को पीछे की ओर खूब खींचे रहो यहां तक की हाथों की मुट्ठियां बगलों के सामने आ जायँ। दौड़ने का अभ्यास करते हुए गहरी और लम्बी सांसें खींचो और उनको कुछ रोकते हुए धीरे-धीरे छोड़ने का अभ्यास करो।

व्यायाम की प्रत्येक अवस्था में अपने मन को एकाग्र करो और उनसे होने वाले लाभों को अनुभव करो।

१४—स्त्रियों के व्यायाम

स्त्रियाँ समाज का आधा अङ्ग हैं और समाज पर उनका उतना ही अधिकार है जितना पुरुषों का। स्वास्थ्य और व्यायाम जिस प्रकार पुरुषों के लिए आवश्यक और उपयोगी हैं, उसी प्रकार स्त्रियों के लिए भी।

संसार का अतीत काल, जिसमें स्त्रियों का अन्धकारपूर्ण जीवन बीत चुका है, उसकी यहाँ पर आलोचना नहीं करनी है। यह परिच्छेद स्त्रियों के लिए उस समय लिखा जा रहा है जब वे अन्धकार से निकलकर प्रकाश में आ रही हैं। शिक्षा, स्वतन्त्रता और सभ्यता उनके जीवन की शोभा हो रही है। इन सबके साथ-साथ उन्होंने स्वास्थ्य को जिस प्रकार अपनाया है, उसने संसार के समाज में उनके महत्व को बहुत ऊँचा कर दिया है।

वे दिन समाप्त हो गये, जब स्त्रियाँ पालतू चिड़ियायें समझी जाती थीं। शिक्षा और स्वाधीनता में आगे आकर स्त्रियों ने अपने आपको कुछ और ही प्रमाणित किया है। आज वे पुरुषों की भाँति अध्यापक हैं, प्रोफेसर हैं, वकील हैं, बैरिस्टर हैं, कवि हैं, लेखक हैं और ग्रन्थकार हैं। जहाँ देखिये उनका आदर है, उनका ऊँचा स्थान है। सच पूछिये तो आज वे समाज में क्या नहीं हैं।

स्वास्थ्य और व्यायाम से जितना पुरुष-जीवन का संबंध है उतना ही स्त्री-जीवन का भी। स्वास्थ्य के जो ग्रन्थ पुरुषों के लिए पठनीय हैं, वही स्त्रियों के लिए भी। इन पंक्तियों का यह स्पष्ट अभिप्राय है कि जिस कार अध्ययन के द्वारा पुरुष अपने स्वास्थ्य की उन्नति करते हैं, ठीक उन्हीं सब बातों में

स्त्रियों को उन्नति करना है। जो आहार-विहार, संयम नियम पुरुषों के लिए आवश्यक हैं, वही स्त्रियों के लिए भी। अन्यान्य बातों के साथ-साथ; सुन्दर बनने, आरोग्य प्राप्त करने, स्वास्थ्य लाभ करने और दीर्घायु होने के लिए स्त्रियों को स्वास्थ्य विषयक बातों के जानने और व्यायाम करने की आवश्यकता है।

पुस्तक के पिछले परिच्छेदों स्वास्थ्य की अनेक बातों की विवेचना की गयी है, वे सभी विवेचनायें स्त्रियों और पुरुषों के लिए समान रूप में आवश्यक हैं। इस परिच्छेद में कुछ साधारण व्यायाम स्त्रियोचित बताकर यह स्पष्ट कर देना चाहते हैं कि स्त्रियों को अपने स्वास्थ्य और व्यायामों की ओर ध्यान देना चाहिये। इस परिच्छेद में जो व्यायाम बताये जायँगे, इनके सिवा इस पुस्तक के अन्यान्य व्यायाम भी करने चाहिये। इसके लिए उन व्यायामों के साथ भी उसकी चर्चा यथावश्यक की जायगी और इस बात को इस परिच्छेद में भी स्पष्ट कर देना चाहते हैं।

व्यायाम के सम्बन्ध में यहाँ पर कुछ लिखने के पूर्व संक्षेप में हम यह बता देना बहुत आवश्यक समझते हैं कि स्त्रियों को अपने घर के श्रमपूर्ण कामों में बहुत स्नेह करना चाहिये, देहात में रहनेवाली स्त्रियाँ तो घर और बाहर के सभी काम करती हैं, लेकिन शहरों में रहने वाली लड़कियाँ और स्त्रियाँ तथा देहात और शहरों के अमीर घरों की स्त्रियाँ, जो कामकाज से परहेज करती हैं और इसमें अपना बड़प्पन समझती हैं; यह उनके लिए बहुत हानिकर हो जाता है। कामों से परहेज करने के बराबर उनकी और दूसरी कोई भूल हो ही नहीं सकती। शहरों का निवास और कामकाज से परहेज! करेला और नीम चढ़ा !! ऐसी अवस्था में स्त्रियाँ रोगी, स्वास्थ्य-

हीन, बदसूरत और निकम्मी होने के सिवा और हो ही क्या सकती हैं।

स्त्रियों का पहला व्यायाम

चलना-फिरना, घर और बाहर के काम-काज स्वयम् करना स्त्रियों का पहला व्यायाम है। खुली वायु में रहना, खुली वायु में सोना, अच्छा खाना-पीना और परिश्रम करना, स्वस्थ और नीरोग रहने के लिए सबसे पहला नियम है। परन्तु ज्ञान न होने के कारण शिक्षा से दूर रहकर जिन स्त्रियों ने अपना काम-काज छोड़ रखा है, उन्होंने अपने हाथों अपने आपको रोगी और निकम्मा बनाया है।

गृहस्थों, कृषकों और मजदूरों की स्त्रियाँ और लड़कियाँ जितनी स्वस्थ, नीरोग और सुन्दर होती हैं, उनका बदन जितना गठित और खिंचा हुआ होता है, उतना अमीरों, शिक्षितों और शहर में रहने वालों की लड़कियों तथा स्त्रियों का नहीं होता। इसका कारण सिवा पारिश्रमिक कामों के और कुछ नहीं हो सकता। शहरों में जो साधारण गृहस्थ लोग रहते हैं, उनकी आर्थिक आय इतनी ही होती है कि वे कठिनाई के साथ रोटी, दाल और तरकारी खा सकते हैं, उनकी भोजन-सम्बन्धी बातों का निरीक्षण करने से उनकी ग़रीबी का पता चलता है, परन्तु उनके घरों में चौका बर्तनों के लिए जब मजदूरिनों का प्रबन्ध देखा जाता है तो बड़ा दुःख होता है। इन गृहस्थों की अवस्था बड़ी शोचनीय होती है। जैसे-तैसे आध सेर, सेर भर आटे की रोटी बनाकर उन घरों की स्त्रियाँ रात-दिन घरों में बन्द रहती हैं, इन स्त्रियों ने ही देश में नब्बे प्रतिशत स्त्रियों के बीमार रहने का कारण पैदा किया है। प्रत्येक स्त्री और पुरुष को अपने घर की इस दुरवस्था को दूर करने का तुरन्त प्रयत्न

करना चाहिए और प्रत्येक गृहस्थ को अपने घर की लड़कियों, स्त्रियों के नीरोग बनाने का पूर्ण प्रयत्न करना चाहिए।

जो स्त्रियाँ अपने घर का कामकाज करने में अपनी लज्जा समझें, पैदल घूमने और इधर-उधर जाने में अपना अपमान समझें, उन स्त्रियों को स्वास्थ्य और सौन्दर्य की आशा अपने जीवन में छोड़ देनी चाहिए। स्वस्थ, नीरोग और सुन्दर रहना स्त्री का सौभाग्य है। इसके विरुद्ध उसका दुर्भाग्य है, अपमान है और उसकी मृत्यु है!

स्त्रियों को व्यायाम की आवश्यकता

जो स्त्रियाँ स्वास्थ्य का महत्व समझती हैं और ऐसा समझ कर ही जिन्होंने अपने जीवन में स्वास्थ्य और आरोग्य देने-वाली बातों की व्यवस्था की है, उनको व्यायाम की आवश्य-कता है। व्यायाम में प्रवेश करने के पूर्व उनको ऐसी पुस्तकों को खूब पढ़ने की जरूरत है, जिससे उनको व्यायामशील जीवन का भली भाँति ज्ञान हो जाय। अशिक्षित स्त्रियाँ, बच्चा पैदा करने की यंत्र मात्र होती हैं। हमें दुख के साथ यह लिखना पड़ता है कि उनमें न स्वास्थ्य हो सकता है और न उनके लिए व्यायाम ही है। स्वास्थ्य, शिक्षा और स्वतन्त्रता एक दूसरी चीज है जो स्त्री को गौरव प्रदान करती है।

इसलिए जो स्त्रियाँ अपने सौभाग्य की रक्षा करना चाहती हैं, जो जीवन भर घर और बाहर—सर्वत्र आदर चाहती हैं, इसके साथ ही जो जीवन का परम सुख भोगना चाहती हैं, उन को चाहिए कि वे अपने आपको स्वस्थ और नीरोग रखने का प्रयत्न करें। इसके लिए उनको अपने जीवन में जिन बातों की व्यवस्था करनी चहिए वे इस प्रकार हैं—

१—सदा स्वच्छ वायु में रहना।

२—खाने-पीने में उन्हीं चीज़ों का प्रयोग करना जो स्वास्थ्य-प्रद हों।

३—नित्य प्रातःकाल खुले स्थानों में वायु-सेवन करना।

४—घर के सभी काम अपने हाथ से करना।

५—शरीर को साफ़ रखना और साफ़ कपड़े पहनना।

६—पान, बीड़ी आदि नशीली चीज़ों का कभी प्रयोग न करना।

७—सदा ताज़ा भोजन करना।

८—सायंकाल खुली छत में व्यायाम करना।

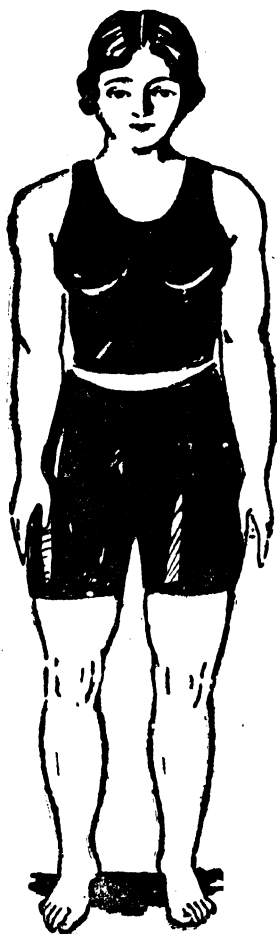
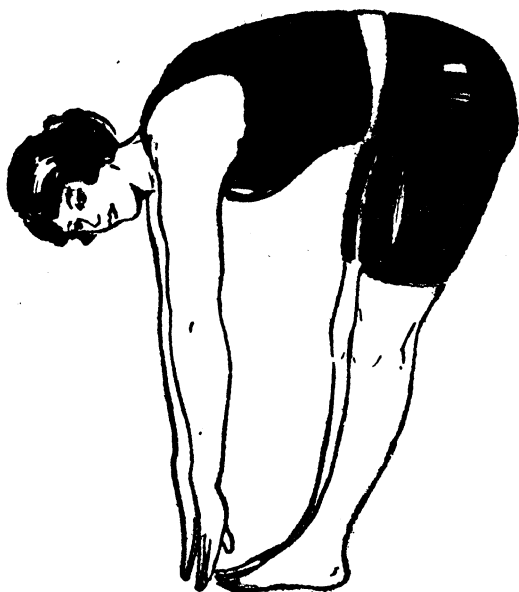
९—आरोग्य रखने वाली नित नयी बातों की खोज करना।

१०—अपनी प्रत्येक दशा में सदा प्रसन्न रहना, खूब बोलना, हँसना और खेलना।

यहाँ पर स्त्रियों के योग्य कुछ साधारण व्यायाम और उनके नियम बताये जायँगे; किन्तु इनके सिवा अन्यान्य प्रकार के व्यायाम हैं, जो इस पुस्तक में अन्यत्र बताये गये हैं और उनके बताने के साथ यह स्पष्ट रूप से लिखा गया है कि उनमें से कौन व्यायाम कितने, किस अवस्था में और किन स्त्रियों को करना चाहिए। जैसे श्वास-व्यायाम (नवीन ढंग का प्राणायाम) आसन व्यायाम, राममूर्ति के स्त्रियोचित व्यायाम आदि-आदि।

व्यायाम के नियम

नीचे लिखी हुई विधियों से शुद्ध मन और अन्तःकरण से व्यायाम करना चाहिये। व्यायाम करने का स्थान ऐसा होना चाहिए जहाँ शुद्ध और ताजी हवा मिलती हो, व्यायाम करने का समय ऐसा होना चाहिए, जब पेट न बहुत भरा हो और न

बिल्कुल खाली हो। इसके लिए सबसे उत्तम प्रातःकाल और उसके पश्चात् सायङ्काल का समय होता है। व्यायामों की विधि—

१—अपने हाथों को अपने शरीर के ऊपर सीधा ले जाओ, फिर मुड़कर हाथों की उँगलियों से पैरों की उँगलियों को स्पर्श करो। पैर सीधे और तने रहें, गाँठें झुकने न पावें।

२—दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाओ और एक हाथ की उँगलियों को दूसरे हाथ की उँगलियों में डालो, फिर कूल के ऊपर के हिस्से को एक बार दाहिनी ओर और दूसरी बार बाईं ओर को जितना झुका सको, झुकाओ।

३—अपने हाथों को कमर में रखकर, सीधी खड़ी हो जाओ और अपने धड़ को अर्थात् कमर से ऊपर के हिस्से को, पीछे की ओर जितना झुका सको, झुकाओ। उसके बाद धीरे-धीरे पहली दशा में लौट आओ।

४—ईंट, पीढ़ा या छोटी चौकी पर खड़ी हो जाओ और एक पैर पर खड़े होकर दूसरे पैर को आगे-पीछे ले जाकर-जल्दी-जल्दी हिलाओ। पैर बिल्कुल तने रहें। यदि एक पैर के बल खड़े होने में कठिनाई पड़े तो जब तक अभ्यास न हो जाय, तब तक किसी कुर्सी का सहारा ले लो। जब एक पैर को हिला चुको तो दूसरे पैर के बल खड़ी हो जाओ और पहले पैर को पहले की भांति हिलाओ।

५—सीधी खड़ी हो जाओ, दोनों पैरों में एक फुट का फासिला रखो। दोनों हाथों को कंधों की सीध में फैलाओ। हाथों को सीधा और कड़ा रखो। इसके बाद धड़ को बाईं ओर घुमाओ और फिर झुककर एक हाथ से जमीन का स्पर्श करो। झुकते हुए इस बात का ध्यान रखो कि टाँगे सीधी रहें, घुटनों के पास से मुड़ने न पावें। इसी प्रकार दाहिनी ओर भी धड़ को घुमाकर दूसरे हाथ से जमीन का स्पर्श करो। इसको कई बार करो।

६—सीधी खड़ी हो जाओ, एड़ियों को पास रखो और पैरों के पंजे एक दूसरे से दूर। दोनों हाथों को कन्धों की सीध में फैला दो और दोनो एड़ियाँ उठाकर पैरों की उँगलियों के बल बैठ जाओ। बैठने के बाद फिर खड़ी हो जाओ और हाथों को जंघों से मिलाकर पहली दशा में आ जाओ। कई बार करो।

७—किसी कुर्सी, तिपाई या खिड़की की ओर मुँह करके खड़ी हो जाओ, फिर कुर्सी के बैठने की जगह में दोनों हाथों को दो किनारों पर रखो। इसके बाद हाथों की कुहनियों को मोड़कर अपने बदन को कुर्सी के समीप ले जाओ और उसके पश्चात् फिर बदन को ऊपर उठा ले जाओ, कुर्सी के पास खड़े होने से परिश्रम कम और दूर खड़े होने से परिश्रम अधिक

पड़ता है। अपनी शक्ति के अनुसार जितना परिश्रम कर सको, उतना ही करो।

८—जमीन पर पीठ के बल लेट जाओ। पैरों को सीधा फैला दो, और दोनों पैरों को सीधा ऊपर को उठाओ। ऊपर

को सीधी रेखा में ले जाकर पैरों को फिर नीचे ले जाओ। आरम्भ में कुछ कठिनाई मालूम हो तो दोनों पैरों को न उठाकर शुरू के कुछ दिनों तक केवल एक पैर उठाकर भी यह व्यायाम किया जा सकता है।

९—पीठ के बल पृथ्वी पर सीधी लेट जाओ और पैरों को सीधा फैला दो। हाथ कमर से चिपके रहें। अब पैरों को सीधा जमीन पर रखे हुए सिर और धड़ को उठाकर बैठने की दशा में धीरे-धीरे आ जाओ। जब सीधे बैठ जाओ तो फिर धीरे-धीरे वापस लौटकर लेट जाओ। आरम्भ में यदि इसमें कुछ कष्ट हो तो थोड़ा-सा हाथों का सहारा लिया जा सकता है, लेकिन पैर सीधे जमीन में लगे रहने चाहिए।

ऊपर जो व्यायाम बताये गये हैं, उनको पहले आरम्भ में थोड़ी मात्रा में करना चाहिए और फिर धीरे-धीरे उनकी मात्रा बढ़ानी चाहिए। जो करने में कठिन जान पड़ें, उनको और भी कम किया जा सकता है।

मासिकधर्म के दिनों में और उस अवस्था में जब स्त्री गर्भवती हो, कोई भी व्यायाम नहीं करना चाहिए। मासिकधर्म के दिनों के बाद फिर आरम्भ कर देना चाहिए, परन्तु गर्भावस्था में बच्चा होने के बाद भी जब तक शरीर पुष्ट न हो जाय, व्यायाम न करना चाहिए।

व्यायाम करने वाली स्त्री को व्यायाम से होने वाले लाभों का सदा स्मरण करना चाहिए।

१५—बालकों के व्यायाम

बालकों की उन्नति ही समाज की उन्नति है। बालकों का बल ही समाज का बल है और बालकों का स्वास्थ्य ही देश और राष्ट्र का जीवन है। किसी भी देश और समाज का भविष्य उसके बालकों पर निर्भर है।

आज संसार के उन्नत देशों में बालक के जीवन को ऊँचा उठाने के लिए जो कुछ किया जा रहा है, उसका एक बार स्मरण करके किसका हृदय गद्‌गद् न हो उठेगा! रूस में इस प्रकार की सार्वजनिक संस्थायें खुली हुई हैं और नित नई खुलती जा रही हैं, जिनमें देश के बच्चे बिना किसी अमीरी या गरीबी की विवेचना के पालन-पोषण पाते हैं और उनके जीवन को ऊँचा से ऊँचा उठाने के लिए इतने उपयोगी साधनों का प्रयोग किया जाता है, जिनका प्राप्त करना बड़े से बड़े घरों के बालकों

के लिये कठिन होता है। यही कारण है कि उन उन्नत देशों के बच्चों को उछलते-कूदते और स्वतंत्रता से इठलाते हुये देख कर हमारे प्राण खिल उठते हैं। उन बालकों को देखने को जी चाहता है, उनसे बातें करने को जी चाहता है और उनकी बातें सुनने के लिये मन व्याकुल होने लगता है। उनकी अवस्थाओं पर जब विचार किया जाता है तो पता लगता है कि वे बालक किस प्रकार तैयार किये जाते हैं।

संसार के सभी राष्ट्र अपनी भावी शक्ति के लिये बड़े से बड़े प्रयत्न कर रहे हैं और इसके लिए उन्होंने बालकों और युवकों के स्वास्थ्य और शक्ति का बढ़ाना ही निश्चय किया है। इसीलिये आज संसार के बालकों में पहले का जीवन नहीं है, वे मार-पीट कर और डंडेबाजी के साथ आज शिक्षा नहीं पाते। मास्टर और प्रोफेसर विद्यार्थियों से प्रेम करते हैं, शिष्टता का व्यवहार करते हैं और उनका आदर करते हैं। आज उनकी खोपड़ी पर उन पुस्तकों का केवल गट्ठर ही नहीं है, जिनके मारे उनको रात-दिन के चौबीस घन्टों में पुस्तकों की चक्की में पिसने के सिवा, कभी छुट्टी ही न थी। शिक्षा का ऐसा क्रम बदलता जा रहा जिसमें लड़के शिक्षा को भार न समझें, वे हँसते-खेलते रहें और अपने आपको स्वस्थ तथा शक्तिशाली बना सकें।

बालकों का व्यायाम से प्रेम

कोई भी मनुष्य इस बात को स्वीकार करेगा कि बालकों में उछलना-कूदना और चपलता सम्बन्धी स्वभाव अधिक होता है। उनके जीवन की अस्थिरता चञ्चलता तथा अधिक चलना-फिरना और दौड़ना ही उनके जीवन का व्यायाम है। जब वे बालक कुछ बड़े हो जाते हैं, तो खेल ही उनके जीवन का सर्वस्व

होता है। यदि बालकों के जीवन में किसी प्रकार की सख्ती न की जाय तो वे अपने स्वाभाविक जीवन में केवल खिलाड़ी हो सकते हैं। ये खेल ही उनके जीवन के व्यायाम हैं। जो बालक स्कूल में पढ़ते नहीं, अपने घरों में स्वतन्त्र रहते हैं, जी भर खेलते हैं, मनमानी करते हैं, जहाँ जी चाहता है, घूमते हैं, उनका स्वास्थ्य स्कूल में पढ़नेवाले बालकों की अपेक्षा अधिक अच्छा होता है, यद्यपि स्कूल में पढ़नेवाले बालक, उन बालकों की अपेक्षा अधिक अच्छा भोजन पाते हैं। ऐसी अवस्था में भी उन अशिक्षित बालकों की शारीरिक उन्नति इस बात का प्रमाण देती है कि बालकों के जीवन में खेल-कूद, हँसना, प्रसन्न रहना, उनकी शारीरिक उन्नति के लिये बहुत आवश्यक है। उनके जीवन की ये बातें ही उनके व्यायाम हैं। मानव-जीवन के व्यायाम का इतिहास इस बात का प्रमाण देता है कि वह खेलों का ही रूप-प्रतिरूप है।

संसार के नेत्र बालकों की उन्नति की ओर लगे हुये हैं और प्रत्येक देश के बड़े-बड़े विद्वान बड़ी सावधानी के साथ इस प्रश्न की विवेचना कर रहे हैं। अतीत काल का बहुत बड़ा समय ऐसा बीत चुका है जिसमें संसार शिक्षा का दीवाना था, वह शिक्षा चाहता था, उस शिक्षा में शासन था, वेदना थी और वास्तव में उसमें कैदी-जीवन था! आज इस नवीन युग में उस जीवन को कोसा जा रहा है और उसके विरुद्ध बालकों के जीवन के लिये जितनी सुविधा और स्वतन्त्रता दी जा सकती है देने का उद्योग किया जा रहा है।*

---

*In Planning for education we seem to have forgotten that life has physical basis. This forgetfulness has cost us a great deal and therefore more intelligent planning should make provision for normal physical activities as an essential part of school life.

बालकों के व्यायाम

शरीर के स्वास्थ्य और बल के लिए व्यायाम की आव-श्यकता है, यह तो ठीक ही है, परन्तु प्रश्न यह है कि बालकों से किस प्रकार के व्यायाम कराने चाहिये ? यह प्रश्न कम महत्वपूर्ण नहीं है। इस बात का निर्णय करने के समय हमको बालकों के शरीर का ध्यान रखना चाहिये। उनके शरीर में, शरीर के अंगों-प्रत्यङ्गों में, बहुत कोमलता होती है, वे सहज ही में बन बिगड़ सकते हैं। उनका शरीर धीरे-धीरे उन्नति करता है और आगे चलकर युवावस्था में पुष्ट होता है।

छोटे-छोटे बालकों से उनकी बाल्यावस्था में इस प्रकार के व्यायाम न कराने चाहिये जो कठिन हों और जिनका उनके कोमल शरीर पर बुरा प्रभाव पड़े। कुछ बालक जिनकी अवस्था बारह वर्ष, चौदह वर्ष की हुई है, उन्होंने पहलवानों को देख कर, व्यायाम करना आरम्भ कर दिया और थोड़े दिनों में वे आवश्यकता से अधिक करने लगे तो उसका यह फल हुआ है कि वे सूखकर पीले हो गये। उनका रक्त सूख गया और शरीर पीला पड़ गया। ऐसी अवस्था में उनकी चिकित्सा कराई गई। जब उसके सम्बन्ध में व्यायाम की बात मालूम हुई तो उनका व्यायाम बन्द कराया गया। बालकों को सरल व्यायाम ही करने चाहिये, नहीं तो उनके शरीर को क्षति पहुँचती है।

इस परिच्छेद में, बारह-चौदह वर्ष की अवस्था के बालकों के लिए ही कुछ आवश्यक बातें लिखी जायँगी। अधिक अवस्था के बालकों और विद्यार्थियों के सम्बन्ध में यहाँ पर कुछ न लिखकर उस परिच्छेद में आलोचना की जायगी, जिसमें प्रोफे-सर राममूर्त्ति के व्यायाम बताये जायँगे। वे व्यायाम विशेष अवस्था के विद्यार्थियों के लिये ही लिखे गये हैं।

बालकों के व्यायाम के लिए शरीर शास्त्र का जहाँ तक मत है और उस शास्त्र के पण्डित जो कुछ अपनी अनुमति देते हैं, उन सब के आधार पर तथा देश और विदेश में बालकों से जो व्यायाम कराये जाते हैं, उनको सामने रखकर यह निर्णय करना पड़ता है कि उनको सरल व्यायाम के नाम पर तरह-तरह के खेल ही खेलने चाहिये। इनसे उनके शरीर को अद्भुत लाभ होगा। उन खेलों में कुछ इस प्रकार के होते हैं:—

१—टहलना और दौड़ना

२—ड्रिल करना।

३—जमनास्टिक

४—फुटबाल, हाकी आदि खेल

५—किसी भी प्रकार के देशी-विदेशी खेल।

१६—व्यायाम कहाँ और कैसे करना चाहिये ?

व्यायाम करने वाले स्त्री-पुरुष को व्यायाम की कुछ आवश्यक बातों का जानना जरूरी होता है। जो जितनी ही बातों को अधिक जानता है, वह उतना ही उनसे अधिक लाभ उठाता है। इसलिए व्यायाम करने वालों को उसकी एक-एक बात जानते रहना चाहिए।

जो व्यायामशील नहीं हैं, उनका उनके प्रति अनभिज्ञ होना तो कोई आश्चर्य की बात नहीं है। आश्चर्य तो यह है कि प्राय: अखाड़ों में लड़ने वाले और सदा नियमित रूप से व्यायाम करने वाले भी गलती करते हैं। उनको यह बात मालूम नहीं है और न उनको यही मालूम है कि इस भूल से हमारी क्या हानि हो सकती है।

व्यायामशील व्यक्ति को जिन बातों के जानने और समझने की आवश्यकता है, उनको हम यहाँ संक्षेप में लिखेंगे। उनसे पाठकों को अपनी त्रुटियाँ मालूम हो जायँगी और वे समझ सकेंगे कि हमें किन बातों का जानना आवश्यक है।

व्यायाम करने का स्थान

सब से मोटी और प्रधान बात यह है कि व्यायाम करने का स्थान स्वच्छ, स्वास्थ्य-प्रद और हवादार हो। उस स्थान पर अथवा इधर-उधर कहीं किसी प्रकार की दुर्गन्धि न हो। सड़ने-गलने वाली चीजें न हों और जहाँ की वायु शीतल और ताजी हो। कितने ही लोग अपने घरों में, कोनों में, चौपाल के किसी हिस्से में अथवा ऐसी ही जगहों में व्यायाम करने लगते हैं। ऐसा ठीक नहीं है। इन स्थानों की वायु अच्छी नहीं होती और व्यायाम के साथ वायु का बहुत ध्यान रखने की आवश्यकता है।

कुश्ती लड़ने और व्यायाम करने के स्थान बहुधा लोग बस्ती के भीतर रखते हैं, ऐसा करना भी बहुत अच्छा नहीं होता। यह तो निश्चय ही है कि जहाँ पर अधिक आदमी रहते हैं, वहाँ की वायु खराब हो जाती है। इसलिये व्यायाम करने के स्थान जहाँ तक हो सके, वहाँ तक बस्ती से बाहर होना चाहिये।

बस्ती से बाहर जंगलों, मैदानों और बागों की वायु अधिक अच्छी होती है। किसी बड़ी नदी या जलाशय का किनारा भी स्वास्थ्य के लिये अच्छा होता है। इसलिये व्यायाम करने के लिए ऐसे स्थानों को चुना जाय, तो अधिक लाभदायक होता है। जो अखाड़े किसी बाग या फुलवाड़ी में होते हैं, वे बहुत अच्छे होते हैं।

इसके सिवा व्यायाम करने या कुश्ती लड़ने के स्थान सार्वजनिक स्थानों से पृथक होने चाहिये। व्यायाम एक प्रकार की

तपस्या है। किसी भी प्रकार की तपस्या और साधना एकान्त में ही अच्छी होती है।

व्यायाम करने के कपड़े

यह तो सब ही लोग जानते हैं कि व्यायाम करने के वस्त्र चुस्त और शरीर में बँधे हुए होने चाहिये। इसके लिये हमारे देश में पुरुष लँगोटे, जाँघिया और फर्रे का प्रयोग करते हैं। यह कपड़े ठीक होते हैं; लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि पहनने पर वे कपड़े बहुत कड़े हों। विशेषकर जाँघिया पहन कर व्यायाम करने में कठिनाई होती है। ऐसे वस्त्रों से लाभ की अपेक्षा हानि भी हो सकती है।

व्यायाम के समय लँगोटा या उसी प्रकार का कोई कपड़ा चुस्त और सटा हुआ होने के साथ ही इतना ढीला भी होना चाहिए कि रक्त की गति में किसी प्रकार का बाधक न हो। जब व्यायाम किया जाता है, तो रक्त की गति तीव्र हो जाती है। ऐसी दशा में यदि कोई वस्त्र बहुत खींचकर पहना जाता है तो उसकी गति में बाधा पड़ती है।

दूसरी बात यह है कि व्यायाम करने वालों के वस्त्र बहुत गन्दे रहा करते हैं, यह बात बहुत हानिकारक है। कारण यह है कि कुश्ती लड़नेवाले और व्यायाम करने वाले तेल की मालिश का अधिक प्रयोग करते हैं। इसलिए उनके वस्त्रों में सहज ही गन्दगी आ जाती है। उनको इस बात का ध्यान रखना चाहिए और अपने वस्त्रों को जल्दी-जल्दी साबुन या सोडा में धो डालना चाहिए। गन्दे वस्त्रों से दुर्गन्धि आने लगती है, वह अत्यन्त हानिकारक होती है।

व्यायाम कितना करना चाहिये ?

व्यायाम के सम्बन्ध में यह बात भी बहुत भ्रमात्मक है।

उनके शरीर में पीड़ा होती है। इसलिए यदि कोई विशेष क्षति की बात नहीं होती तो थोड़ा-सा व्यायाम अवश्य कर लिया जाता है।

व्यायाम कब न करना चाहिये ?

कुछ अवस्थायें होती हैं जिनमें व्यायाम नहीं किया जाता, विशेषकर बीमारी के दिनों में, अस्वस्थ होने पर, जी भारी होने पर व्यायाम नहीं करना चाहिए; इन दिनों में व्यायाम करने से लाभ के स्थान पर हानि हो सकती है।

इसके सिवा जिस समय पेट बहुत भरा हुआ होता है अथवा बहुत खाली होता है, उस समय भी व्यायाम नहीं किया जाता।

१७—तैरना

तैरना प्रत्येक जीव में पाया जाता है। छोटे-छोटे कीड़े-मकोड़े जीव-जन्तुओं से लेकर बड़े-बड़े पशुओं तक—सभी तैरना जानते हैं। उनमें यह स्वाभाविक होता है। उनको कोई तैरना सिखाने नहीं जाता। अपने जीवन की अन्यान्य बातों के साथ-साथ वे तैरना भी सीख जाते हैं।

कभी किसी ने ऐसे पशु या जानवर को न देखा होगा जो तैरना न जानता हो। आश्चर्य तो यह होता है कि पशुओं और जानवरों के छोटे-छोटे बच्चे जब किसी नदी या तालाब में पहुँच जाते हैं तो वे अपने आप तैरने लगते हैं। वे सहज में डूबते नहीं।

प्रकृति ने यह शक्ति मनुष्य को भी दी है। मनुष्य भी तैरना जानता है। जो स्थान और नगर किसी बड़े जलाशय या नदी

के किनारे होते हैं, उनके रहनेवाले सभी लोग तैराक होते हैं। यही नहीं, जहाँ पर कोई बड़ी नदी या जलाशय नहीं होता, वहाँ के लोगों में भी शायद ही कोई ऐसा मिलेगा जो तैरना न जानता हो।

स्त्रियों की बात यदि छोड़ दी जाय तो यह कहना होगा कि मनुष्यों में भी तैरना स्वाभाविक ही है। छोटे-छोटे लड़कों से लेकर, बड़े-बड़े बूढ़े तक—सभी लोग बड़े शौक से तैरते हैं। गर्मी के दिनों में और विशेषकर बरसात में जब नदियाँ खूब बढ़ती हैं तब तैराक लोग तैरने का आनन्द लेते हैं। गर्मी के दिनों में गङ्गा और यमुना में घण्टों लोग तैरा करते हैं। तैरने की यह स्वाभाविक प्रवृत्ति सब में पायी जाती है। इसलिए छोटे-छोटे बच्चे भी बड़े शौक से तैरते हैं और बड़ी-बड़ी नदियों को सहज में पार कर जाते हैं।

तैरने का महत्व

तैरना एक प्रकार का व्यायाम है और उसका सम्बन्ध हमारे स्वास्थ्य से है। गंगा और जमुना की भाँति निर्मल जल की नदियों में तैरने के जो लाभ हैं, वे अनन्त हैं, महान हैं और इतने अधिक हैं जो बताए नहीं जा सकते। हमारे देश की नदियों में सबसे बड़ी गङ्गा नदी है। इसका जल बहुत निर्मल, शुद्ध और स्वास्थ्यप्रद है। हमारे धार्मिक जीवन में गंगा-स्नान का बहुत बड़ा महत्व माना गया है। उसका एकमात्र अभिप्राय यही है कि लोग गंगा-स्नान से लाभ उठावें। जो नदियाँ गंगा से छोटी हैं, लेकिन उनका पानी सदा प्रवाहित होता रहता है तो उनमें भी तैरना बहुत उपयोगी है।

यद्यपि तैरना हमारी मनोवृत्ति का एक स्वाभाविक रूप है, फिर भी जिस युग में हम जीवन बिता रहे हैं, उसमें तैरने का

महत्त्व दिन पर दिन बढ़ता जाता है। शरीर शास्त्र के पंडितों और डाक्टरों का कहना है कि तैरने से मनुष्य में अद्भुत शक्ति पैदा होती है। जीवन का संचार होता है। शरीर के अंगों और प्रत्यङ्गों में नवीन जीवन प्राप्त होता है। बल बढ़ता है और मनुष्य अद्भुत स्वास्थ्य का संचय करता है।

इसी प्रकार की बातों को लेकर दूसरे देशों में तैरने का महत्त्व बहुत बढ़ गया है। जो स्त्रियाँ सदियों से नहीं, अनेक युगों से घरों के भीतर कैद रहती थीं, वे स्वतन्त्र होकर सबसे पहले जिस वस्तु को पाने के लिए दीवाना हो गई हैं, वह उनके जीवन का स्वास्थ्य है। इसीलिए वे अन्यान्य बातों के साथ-साथ तैरने का व्यायाम भी करती हैं। वहाँ के पुरुषों और स्त्रियों में तैरने का बहुत आदर हो गया है। वहाँ पर बड़ी बड़ी नदियों में स्त्री और पुरुष बहुत-बहुत दूर तक तैरने का अभ्यास किया करते हैं और वहाँ पर तैरने के ही बड़े-बड़े जलसे होते हैं। बड़ी बड़ी बाजियाँ लगती हैं और तैराक एक दूसरे को पराजित करने की चेष्टा करते हैं। प्रसन्नता की बात तो यह है कि इन तैराकों में स्त्री तैराक भी सम्मिलित होती हैं।

तैरने के कपड़े

ऊपर बताया जा चुका है कि तैरना एक प्रकार का व्यायाम है। इसलिए अन्य व्यायामों की भाँति तैरने के भी अलग कपड़े होते हैं। इसके लिए ऐसे कपड़े होने चाहिए जो चुस्त, शरीर में सटे हुए और मज़बूत बँधे हों। धोती की भाँति ढीले कपड़ों को लसटम-पसटम बाँधे हुए तैरना हानिकारक होता है। अक्सर देखा गया है कि इस प्रकार के कपड़ों के कारण ही कितने लोग डूबते-डूबते बचे हैं।

इसके सिवा तैरने के कपड़े बाजार में बने बनाए भी मिलते

हैं। उनको पहन कर भी तैरने में सुविधा होती है। वे कपड़े जाँघों से लेकर छाती के ऊपर तक बनियायन की भाँति बने होते हैं। जो स्त्रियाँ तैरने का व्यायाम करती हैं उनके लिए भी बाजार में उनके शरीर के अनुसार बने-बनाये कपड़े मिल सकते हैं। लेकिन स्त्रियों के कपड़े बाजार में सब जगह नहीं मिलते। ये कपड़े अँग्रेजी कपड़ों की दुकानों पर ही प्राय: पाए जाते हैं।

तैरने के कपड़ों में पुरुषों को उतनी कठिनाई नहीं होती जितनी स्त्रियों को होती है और यह भी सम्भव है कि इस प्रकार के कपड़े स्त्रियों के लिए सहज में न प्राप्त हो सकें, ऐसी अवस्था में स्त्रियों के तैरने के कपड़े घर पर भी सिले जा सकते हैं अथवा किसी चतुर दर्जी से सिलाए जा सकते हैं।

तैरने में सावधानी

तैरना कुछ बहुत कठिन नहीं होता और न उसके लिये बहुत परिश्रम और बल की जरूरत होती है। तैरने का अभ्यास हो जाने पर बड़ी आसानी के साथ तैरा जाता है। हाँ, यह बात अवश्य है कि अधिक दूर तक और तेजी के साथ तैरने में बहुत बल और परिश्रम पड़ता है।

बहनेवाली नदियों में तैरने के समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि प्रवाह के विरुद्ध न तैरना पड़े। क्योंकि ऐसा करने से मनुष्य संकट में पड़ जाता है। तैरते-तैरते थक जाने पर यदि तैरनेवाला प्रवाह का ध्यान रखे तो बिना अधिक परिश्रम के तैराक किनारे आ सकता है। लेकिन इसी आधार पर कि प्रवाह का सहारा लेकर किनारे आने की वह चेष्टा करे।

तैरने में विश्वास की बहुत जरूरत होती है। यदि कभी समय आ जाय और तैराक तैरते-तैरते थक जाय तो उसको कभी घबराना न चाहिये। उनको विश्वास रखना चाहिये कि

मैं कभी भी डूबूँगा नहीं। इसके साथ ही उसको इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि वह अपने थक जाने की बात को भुलाता रहे।

तैरना कैसे सीखना चाहिये

तैरने के लिये बहुत कुछ सीखने-सिखाने की आवश्यकता नहीं होती। छोटे छोटे लड़के दूसरे लड़कों के साथ किसी जलाशय में तैरने का कुछ ही उपक्रम करते हैं और उसके बाद वे तैरने के अभ्यासी हो जाते हैं। जो लोग तैरने की कभी चेष्टा नहीं करते, उनको अपने लिए कुछ कठिनाई चाहे भले मालूम होती है, लेकिन उनमें कोई अधिक कठिनाई नहीं पड़ती।

इतना होने पर भी यहाँ पर तैरने के कुछ नियम बताये जायँगे। तैरने का महत्व जितना ही संसार में बढ़ता जाता है। उसके संबन्ध में सुविधाएँ भी बढ़ती जाती हैं। जो आदमी तैरना नहीं जानते वे किस प्रकार आसानी से तैरना सीख सकते हैं, इसपर कुछ नियम नीचे बताये जायँगे। उसके पहले यह बता देना आवश्यक है कि तैरना सीखनेवालों को जब तक अच्छा अभ्यास न हो जाय, तब तक उथले पानी में ही सीखना चाहिये।

(१) मिट्टी का घड़ा—एक खाली बड़ा घड़ा लेकर और उसके मुंह को पानी में नीचे की ओर करके डाल दो और उसको ऊपर से दबाते हुये अपने शरीर का बोझा उसके ऊपर लादने को कोशिश करो, घड़ा डूबेगा नहीं। ऐसी दशा में हाथों से घड़े को पकड़ कर पानी में उतराने लगो। पैरों को सीधा कर दो और दोनों पैरों को पानी पर बार-बार मारते हुये पानी के ऊपर रहने की चेष्टा करो। हाथों से घड़े को इस प्रकार पकड़े रहो कि वह छूटने न पावे। इससे डूबने का डर भी नहीं रहता

और तैरने का अभ्यास होने लगता है। जब तक घड़े का मुँह ऊपर को न हो जायगा तब तक उसमें पानी नहीं जा सकता और बिना पानी भरे घड़ा डूब नहीं सकता। इसलिए उसका मुँह औंधा ही रखना चाहिए।

(२) तोंबी—बड़ा-बड़ी तोंबी लेकर कमर में बाँध लेना चाहिये। ऐसा करने से तैरने वाला पानी की सतह पर लेटकर तैरने की चेष्टा करेगा और अपने हाथों और पैरों को पानी के ऊपर फटफटाते हुए पानी के ऊपर रहने की कोशिश करेगा तो तैरनेवाला पानी के नीचे नहीं जायगा तोंबियाँ इसके लिए सहायता करेंगी। तैरने के समय गरदन ऊपर को उठाकर सिर ऊँचा रखना चाहिये और हाथों और पैरों की अपनी-अपनी सीध में लम्बा कर उनको पानी के ऊपर मारते हुए पानी के ऊपर ही रहने के लिए कोशिश करनी चाहिये।

(३) केले का पेड़—केले का एक पेड़ लेकर उसकी जड़ और पत्तों को काटकर उसकी पेड़ी को जल में डाल देना चाहिए। वह पेड़ी पानी के ऊपर उतराएगी। अब तैरनेवाला पानी में जाकर एक हाथ से पेड़ी का सहारा लेकर दूसरे हाथ और पैरों से तैरने का अभ्यास करेगा। अभ्यास करते हुए बारी-बारी से दोनों हाथों से पेड़ी को पकड़ कर तैरना सीखेगा और जब उसको कुछ अभ्यास हो जाय तो पेड़ी के सहारे को धीरे-धीरे उसे कम करते जाना चाहिये। इस प्रकार वह एक दिन उस सहारे को बिलकुल छोड़कर स्वतन्त्र तैरने लगेगा।

(४) पीपे—मिट्टी के तेल के पीपे भी तैरने में अभ्यास के लिए बड़े अच्छे होते हैं। यह मिट्टी के घड़ों की भाँति काम देते हैं; लेकिन घड़ों की अपेक्षा यह अधिक अच्छे होते हैं। इनके मुँह को बन्द कर दिया जाता है और पानी में छोड़ दिया जाता है। इनके उलटने पुलटने का डर नहीं रहता और हल्के होने

के कारण पानी में डूबते भी नहीं। इस प्रकार पीपे का सहारा लेकर तैरने का अभ्यास करना चाहिये।

वाटर विंग्स (Water Wings)—दो गोले-गोले थैलों की भाँति ये कपड़े के बने होते हैं और उनके मुँह पर कपड़े की एक पतली-सी नली बनी होती है। उसी नली से उसमें हवा भरी जाती है। हवा भर जाने पर वे फूल जाते हैं। उसके बाद उनको कमर में बाँधकर तैरनेवाला पानी से ऊपर लेट जाता है। यह वाटर विंग्स उसकी कमर को ऊँचे उठाये रखने में सहायता करते हैं। इनका काम ठीक तोंबी के समान होता है। इनके द्वारा भी तैरना सीखा जाता है; लेकिन यह एक ऐसी चीज़ है जो सब को सहज ही नहीं मिल सकती। इसलिए जिनको इनके मिलने में कठिनाई हो, वे ऊपर बताये हुए पदार्थों का उपयोग करें।

इस प्रकार और भी ऐसी कितनी ही चीजें हो सकती हैं जो पानी में डूबती नहीं हैं। उनका सहारा लेकर तैरने में सुभीता होता है, लेकिन सबसे बड़ी बात यह है कि जब तैरने वाला किसी दूसरे को तैरते हुए देखता है तो उसे तैरना आसानी से आ जाता है। आरम्भ में कुछ प्रयत्न करना पड़ता है।

सीखने के समय बताई हुई चीजों का सहारा ले लेना अच्छा ही होता है। लेकिन कुछ थोड़ा-सा भी अभ्यास होने लगने पर सहारे को क्रमशः कम करते जाना चाहिये और सहारा लेने के समय भी एक ही हाथ का प्रयोग न करना चाहिये अर्थात् जब बाएँ हाथ से तैरे तो दाहिने हाथ का सहारा ले और थोड़ा देर में दाहिने हाथ से तैरे और बाएँ हाथ का सहारा ले।

तैरना सीखने का मूल मन्त्र यह है कि वह पानी के ऊपर पेट के बल लेटकर हाथों और पैरों को फैला दे अथवा हाथों

को कुछ फैलाये हुये और हाथों की हथेलियों को पानी के ऊपर मारते हुए पानी को नीचे दबाने और अपने शरीर को ऊपर उछालने की कोशिश करे। ऐसा करने से बहुत शीघ्र तैरना आ जाता है।

जब तैरने का अभ्यास हो जाय और किसी प्रकार का संदेह न रहे तो गहरे पानी में जाना चाहिये और धीरे-धीरे कुछ दूर तक तैरने का अभ्यास करना चाहिये। तैरने का व्यायाम बहुत सुन्दर और उपयोगी होता है।

१८—टहलना और दौड़ना

टहलना और दौड़ना एक प्रकार का व्यायाम है जो स्वास्थ्य और बल की वृद्धि के लिये अत्यधिक उपयोगी है। इन दिनों में टहलने और दौड़ने का प्रचार दिन पर दिन बढ़ता जाता है और जितना ही उसका अभ्यास किया जाता है, उतना ही वह अधिक लाभकर प्रतीत होता है।

विदेशों में टहलने का आदर जिस प्रकार बढ़ता जा रहा है, उसका बताना कठिन हो रहा है। यदि यह कहा जाय तो अनुचित न होगा कि सार्वजनिक जीवन से जितना टहलने (Walking) का प्रवेश हो रहा है, उतना किसी अन्य व्यायाम का आज नहीं है। इसका कारण है। टहलना जितना ही सरल है, उतना ही वह लाभकारी भी है। सबसे विशेष बात यह है कि बालकों और बालिकाओं से लेकर स्त्रियों, पुरुषों और बड़े बूढ़ों तक यह सब को समान रूप से लाभ पहुँचाता है।

हमारे देश में पढ़े-लिखे मनुष्यों में यद्यपि टहलने के कुछ भाव पाये जाते हैं, परन्तु बहुत कम। यह ठीक है कि आज के कुछ वर्ष पहले इसका महत्व हमारे देश के जीवन में कुछ भी

नहीं था, दौड़ने का व्यायाम पहलवान लोग बहुत पहले समय से हमारे देश में करते आते हैं; इसके सिवा टहलने का प्रचार और महत्व कुछ भी नहीं था। आज शिक्षितों में उसके जो भाव मिलते हैं और इसके साथ ही कुछ ऐसे व्यक्ति भी मिलते हैं जो नियमित रूप से उसका अभ्यास भी करते हैं। इसका प्रवेश विदेशी संसर्ग से हमारे जीवन में हुआ है और हमारे देश के विद्वान् आज जब विदेशी लोगों को इस व्यायाम को और अधिक बढ़ते देखते हैं, अँगरेजी तथा अन्य विदेशी भाषाओं में नित नये उसके गुणानुवाद पढ़ते हैं, तो वे भी उसके प्रति उत्तरोत्तर आकृष्ट होते जाते हैं। इसी आधार पर आज समय आया है कि जब हमारे देश की भाषाओं में टहलने के महत्व पर सुन्दर लेख लिखे जाने लगे हैं।

जो लोग टहलने का व्यायाम नहीं करते, अथवा जो लोग देहातों में रहते हैं और भारी से भारी पारिश्रमिक काम करते हैं वे लोग टहलने के महत्व को अनुभव नहीं करते। इसमें भी सन्देह नहीं कि वे लोग इसको उपेक्षा की दृष्टि से देखते हैं, परन्तु वास्तव में यह उनकी भूल है। इस प्रकार के मनुष्य इसको समझते नहीं हैं, समझने की चेष्टा भी नहीं करते। इसके दो कारण हैं। एक तो उनके जीवन की परिस्थितियाँ और दूसरे टहलने की सरलता। एक तो लोगों को इसके गुणों के अनुभव करने का समय नहीं मिला, इसलिए उनका उपेक्षा-भाव स्वाभाविक है। दूसरे टहलने का काम सरल है जो उसके महत्व को घटाता है। मनुष्य अस्वाभाविक जीवन का बहुत अभ्यासी हो गया है। कोई एक आदमी अपने किसी रोग को दूर करने में सैकड़ों रुपये खो रहा है, फिर भी यदि उसे कोई ऐसी दवा बतायी जाय जिसमें किसी प्रकार का कुछ कष्ट भी न हो और खर्च भी न पड़े तो उसका उसपर विश्वास न होगा

और यदि उसे अधिक मूल्य की किसी दवा का परिचय कराया जाय तो वह तुरन्त विश्वास कर लेगा। वह सोचेगा—हाँ, यह जरूर फायदा करेगी। यही बात टहलने के सम्बन्ध में भी है।

परिश्रम करने वाले व्यक्तियों के लिए टहलना आवश्यक तथा लाभकारी नहीं है, ऐसी बात नहीं है। टहलना केवल परिश्रम ही नहीं पैदा करता, उसमें उन वैज्ञानिक वसूलों का सम्मिश्रण है, जिनके द्वारा शरीर के विकारों का क्षय होता है। स्फूर्ति बढ़ती है, मुख और कपोल पर तेज बढ़ता है। इस प्रकार की अनेक बातें हैं जो आगे चलकर इसी परिच्छेद में पढ़ने को मिलेंगी। इसलिये प्रत्येक बालक, स्त्री, पुरुष और वृद्ध को इसके अद्‌भुत लाभों के उठाने का सौभाग्य प्राप्त करना चाहिये।

टहलने का शरीर पर प्रभाव

नियमित रूप और नियमानुसार टहलने का अभ्यास करने से शरीर में प्रधानतः दो प्रकार के प्रभाव पड़ते हैं (१) शरीर को आरोग्य करने में और (२) अङ्ग-प्रत्यंगों, रगों, पुट्ठों को दृढ़ बनाने में। इनके सिवा टहलने का व्यायाम हमारे शरीर में अनेक प्रकार के लाभ पहुँचाता है।

टहलने के सम्बन्ध में सबसे पहले यह बात जानने की आवश्यकता है कि टहलना एक उत्तम प्रकार का व्यायाम है और उसके कुछ नियम हैं कि जिनको बिना जाने टहलने से कोई लाभ नहीं हो सकता। कहाँ टहलना चाहिए और किस समय करना चाहिए, आदि आदि बातों को बिना समझे टहलने का यथोचित लाभ नहीं उठाया जा सकता। इसलिए इन प्रश्नों पर आगे प्रकाश डाला जायगा। उसके पहले यहाँ संक्षेप में यह जान लेना आवश्यक है कि टहलने से हमारे शरीर को किस प्रकार के लाभ होते हैं।

टहलना, चलना-फिरना और चीज है, लेकिन टहलने का व्यायाम और चीज है। इस व्यायाम से हमारे शरीर के विकार का नाश होता है। अनेक प्रकार के रोग दूर होते हैं। जीवनशक्ति बढ़ती है; रक्त का परिष्कार होता है। शरीर में उत्तेजना और मुस्तैदी पैदा होती है।

जो मनुष्य प्रतिदिन घूमने का अभ्यास करता है, उसकी पाचन-शक्ति तीव्र होती है। खुलकर भूख लगती है और जो कुछ खाता है, वह सब हजम हो जाता है। जो लोग शहरों में रहते हैं, और व्यवसाय-वाणिज्य करते हैं, रात-दिन बैठे रहते हैं, उनके लिए टहलने का व्यायाम सर्वोत्तम है। उनके शरीर में फुर्ती बढ़ती है और व्यर्थ की चर्बी न बढ़कर रक्त और वीर्य के रूप में शरीर का पालन करती है।

टहलने में सबसे बड़ी विशेषता यह है कि उसका प्रभाव किसी एक अंग में ही नहीं होता, वरन् शरीर-भर में वह अपना असर पैदा करता है। कुछ विदेशी विद्वानों का कहना है कि टहलने का व्यायाम सबसे उत्तम व्यायाम है। शरीर को आरोग्य रखने के लिए इससे अच्छा उपाय दूसरा नहीं है।

शिक्षित आदमी, बाबू लोग जो आफिसों में रातदिन काम करते हैं, उनकी पाचन-शक्ति निर्बल हो जाती है। भूख नहीं लगती, शरीर निर्बल और रक्तहीन हो जाते हैं, अथवा निरर्थक चर्बी बढ़कर उनको सब प्रकार असमर्थ बना देती है। उनके लिए टहलना परमौषधि है। यदि वे विश्वास पूर्वक टहलने का व्यायाम करें, तो उनको जीवन का सुख प्राप्त हो सकता है।

स्त्रियाँ जो घरों में रात-दिन बैठी रहती हैं, स्वच्छ वायु और सूर्य के प्रकाश से वंचित रहती हैं, उनके शरीर निकम्मे हो जाते हैं, तरह-तरह के रोग उनके शरीर को अपना घर बना लेते हैं। वे यदि टहलने का अभ्यास करें तो उनको अनन्त

लाभ हो सकते हैं और रोग-शोक मिटकर उनके शरीर में कान्ति तथा सौन्दर्य की वृद्धि हो सकती है।

बालक और बालिकायें जिनके शरीर, अंग-प्रत्यंग अत्यन्त कोमल होते हैं, टहलने के व्यायाम से अनेक लाभ उठा सकते हैं। उनके शरीर स्वस्थ, शक्ति-शाली बनते हैं, किसी प्रकार का रोग पास नहीं आता। उनकी मानसिक शक्तियों का विकास होता है। स्मरण-शक्ति की वृद्धि होती है और वे दीर्घजीवी होते हैं।

वृद्ध आदमी जो अन्यान्य व्यायाम नहीं कर सकते, जिनके शरीर दिन पर दिन निर्बल होते जाते हैं, उनको टहलने से अनन्त लाभ होते हैं। लगातार नियमित रूप से इस व्यायाम को करने पर अपनी पचास वर्ष की अवस्था में भी वे युवकों के जीवन का सुख सामर्थ्य अनुभव करते हैं। यही एक ऐसा व्यायाम है जिसको अधिक से अधिक अवस्था में भी बराबर किया जा सकता है और लाभ उठाया जा सकता है।

हमारे शरीर के रोगों को दूर करने में टहलना एक विचित्र औषधि का काम करता है। ऐसे कितने ही आदमियों के जीवन की घटनायें मालूम हैं, जिनके भयंकर रोगों के दूर करने में टहलने का प्रयोग किया गया और कुछ ही दिनों में रोगी को अद्भुत लाभ हुआ। अंगरेजी के समाचार पत्रों में इस प्रकार के समाचार प्रायः छपा करते हैं, जिनको पढ़कर मालूम होता है कि अमुक-अमुक रोग के भयंकर रोगियों को टहलने से बहुत अधिक लाभ हुआ और कुछ दिनों के लगातार टहलने से उनको पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति हुई। इस प्रकार की घटनाओं का यहाँ पर उल्लेख अनावश्यक ही होगा।

समय और स्थान

टहलने का सबसे अच्छा समय प्रातःकाल का होता है। साधारण तौर पर भोजन करने के पूर्व तक टहलने का

व्यायाम किया जा सकता है। इसके सिवा सायंकाल के समय भी टहला जा सकता है; लेकिन जो लाभ प्रभातकाल में होता है, वह फिर किसी समय नहीं हो सकता। अपनी शक्ति और अभ्यास के अनुसार जितनी दूर तक टहलना हो, उसी के अनुसार, इतनी जल्दी प्रातःकाल उठना चाहिए कि उतनी दूर तक का परिभ्रमण करके सूर्योदय के पूर्व तक अपने स्थान पर लौटकर आ जाय।

टहलने के लिए कोई स्थान नहीं होता। उसके लिए तो कहीं भी, किसी भी ओर, निकल पड़ना चाहिए और अपने अभ्यास के अनुसार परिभ्रमण करना चाहिये। अपने घर अथवा स्थान को छोड़कर बस्ती और नगर के बाहर उस ओर को निकल जाओ, जहाँ की वायु शुद्ध और स्वास्थ्यप्रद हो, खुला मैदान अथवा चारों ओर अच्छे-अच्छे वृक्ष लगे हों। अगर रहने का स्थान, बस्ती या नगर इतना बड़ा है कि उससे बाहर निकलने और इस प्रकार के स्थान तक पहुँचने में समय बहुत लगता है तो इसकी परवाह मत करो। अपने उस समय का स्मरण करो, जो रात दिन में न जाने कितनी तरह से व्यर्थ में नष्ट हुआ करता है। इसलिए अपने स्वास्थ्य और आरोग्य के लिए यदि कुछ समय नष्ट भी होता है, तो उसको नष्ट होना मत समझो। इस प्रकार अपने नगर से बाहर निकलकर इतनी दूर निकल जाओ जहाँ स्वच्छ और ताजी वायु मिल सके। इस प्रकार के स्थानों में पहुँचकर अपने अभ्यास और बल के अनुसार इतनी दूर का परिभ्रमण करो, जितना कर सको और कर सकना अपने अभ्यास के अनुसार आवश्यक समझो।

इसके पश्चात् एक प्रश्न सामने आता है कि किसको कितना टहलना चाहिए ? यह तो पहले ही बताया जा चुका

है कि टहलना एक प्रकार का व्यायाम है और कोई भी व्यायाम अपनी सामर्थ्य से बाहर नहीं करना चाहिए। अपनी सामर्थ्य क्या है इसके समझने में कुछ कठिनता नहीं हो सकती। बालक स्त्री, पुरुष और वृद्ध जितनी दूर तक टहलते हुए, किसी प्रकार की विशेष थकावट, क्लान्ति और बेबसी को अनुभव न करें। निर्बल, रोगी और असमर्थ व्यक्ति यदि अधिक दूर तक नहीं चल सकते तो घबराने की आवश्यकता नहीं। उनको नियमित रूप से जितना चलने में कष्ट न हो, चलना चाहिए और जितना ही वे अपनी शक्ति में वृद्धि करें, उतना ही अधिक चलने का अभ्यास बढ़ाते जाँय। परन्तु अभ्यास बढ़ाते समय इस बात का ध्यान रखें कि टहलकर लौटने के समय उनके मुख पर प्रसन्नता होनी चाहिए। उनके हृदय में उत्साह होना चाहिए और अपना शरीर हल्का तथा फुर्तीला जान पड़ना चाहिए। यदि इसके जरा भी विरुद्ध भाव जान पड़ता हो तो उनको समझ लेना चाहिए कि हमने आवश्यकता से अधिक टहलने का व्यायाम किया है। जल्दी लाभ की आशा से कोई भी व्यायाम अधिक न करना चाहिए, नहीं तो लाभ की अपेक्षा हानि ही होती है।

टहलने के नियम

प्रातःकाल उठकर शौच से निपटकर हाथ-मुँह का परिष्कार करो। ऋतु के अनुसार वस्त्र पहनो और अपने घर से निकल पड़ो। अब वहाँ को निकल जाओ जहाँ जिस स्थान को स्वास्थ्य-प्रद समझते हो।

घर से निकलते ही इस बात को समझ लो कि हम व्यायाम करने जा रहे हैं, जब कोई मनुष्य व्यायाम करने को तैयार होता है तो उसके शरीर में तैयारी के साथ ही रक्त में चैतन्यता का

संचार होने लगता है। यही बात घर से निकलते समय हमको अनुभव करनी चाहिए।

जिस समय बाहर होकर चलें, उस समय शरीर में चैतन्यता और स्फूर्ति हो। हाथ सीधे नीचे को लटकते हुए और ढीले हों, गरदन सीधी हो, छाती निकली हुई हो। दोनों कन्धे पीछे की ओर हों। मुँह बन्द हो और नाक से साँस लेते हों। इस प्रकार चलते हुए तेज चालों से चलने का प्रयत्न करें। आरम्भ से लेकर अन्त तक एक ही चाल होनी चाहिए। चलने की गति जितनी तेज़ होगी और कदम जितने लम्बे होंगे, इस व्यायाम का उतना ही लाभ होगा। इस प्रकार एक-सी तेज गति में चलते हुए उस स्थान पर पहुँचो, जहाँ की शीतल और ताजी वायु सामने से टकराती हुई मन और अन्तःकरण को प्रसन्न करती हो। चलते हुए हाथ भली भाँति आगे-पीछे हिलते हों।

इस प्रकार खुले मैदानों की ओर तेज़ चलते हुए श्वास-प्रश्वास का ध्यान रखें। श्वास-व्यायाम में बताये हुए नियमों का पालन करें और दीर्घ श्वास, गहरी श्वास लेकर फेफड़ों में ताज़ी वायु भरते हुए उनको खूब दृढ़ बनाने का उपक्रम करें। जब इस प्रकार का व्यायाम करते हुए चलें तो प्रसन्नता का अनुभव करें। टहलने से क्या लाभ होते हैं, वायु कितनी शीतल है, यह वायु कितनी स्वास्थ्य वर्द्धक है, आदि-आदि बातों का स्मरण करते हुए यह अनुभव करें कि हमारे शरीर के एक-एक अंग में स्वास्थ्य का संचार हो रहा है।

अपनी शक्ति के अनुसार चार छः फर्लाङ्ग से लेकर दो-तीन और चार-पाँच मील तक का नित्य परिभ्रमण किया जा सकता है। किसी एक ही दिन अधिक चलने की अपेक्षा नित्य नियम पूर्वक चलने से अधिक लाभ होता है। इस प्रकार टहलने के

व्यायाम से मनुष्य नीरोग, शक्तिशाली, कर्मवीर और दीर्घ-जीवी होता है।

दौड़ना

दौड़ना टहलने के व्यायाम का अगला अध्याय है, जो उनकी अपेक्षा कठिन, पारिश्रमिक और कष्ट साध्य होता है। दौड़ने से फेफड़े मजबूत होते हैं, श्वास का पाचन होता है, बल की वृद्धि होती है। जिसके शरीर में बल होता है और जिसका स्वास्थ्य दौड़ने के योग्य होता है, उनको दौड़ने का अभ्यास करना चाहिए। आरम्भ में थोड़ी ही दूर दौड़कर अभ्यास करना चाहिए और फिर धीरे धीरे उसका क्रम बढ़ाना चाहिए।

जिस समय बस्ती से दूर निकल जाओ, जहाँ की वायु शुद्ध और ताजा हो, वहाँ पहुँचकर दौड़ो। दौड़ने के समय सचेत होकर शरीर को सीधा करो। गरदन ऊँची और सीधी रहे आँखें सामने हों, हाथों को कुहनियों से मोड़कर छाती के समीप तक झुका लाओ। कंधे पीछे की ओर झुके रहें और छाती निकली रहे। इसके बाद गहरी साँस खींचो और दौड़ना आरम्भ करो। दौड़ते हुए गहरी और लम्बी साँस लेने और छोड़ने का अभ्यास करो। जब श्वास खींचो तो एक साथ मत खींचो और उसी प्रकार जब साँस छोड़ो तो एक साथ मत छोड़ दो।

दौड़ने में जब साँस अधिक फूलने लगे और साँस अपने क्रम के विरुद्ध चलने लगे तो दौड़ना बन्द कर दो। जब तक साँस का क्रम न बिगड़े उसी समय तक समझ लो कि दौड़ने या व्यायाम करने की शक्ति है। इस शक्ति को धीरे-धीरे अभ्यास के द्वारा नित्य बढ़ाने की कोशिश करो।

———

१६--कौन व्यायाम किसको करना चाहिए ?

यह निश्चय हो जाने पर कि व्यायायम करना चाहिये, जब व्यायामों की ओर ध्यान दिया जाता है तो अनेक प्रकार के व्यायम दिखाई देते हैं। सभी प्रकार के अंगों और अवयवों को स्फूर्ति देनेवाले, आलस्य और तन्द्रा दूर करने वाले, उनमें नवजीवन भरने वाले, उनको उन्नत तथा विशाल बनाने वाले आदि कितने ही प्रकार के व्यायाम हमारी आँखों के सामने आ जाते हैं।

व्यायाम के सम्बन्ध में जब कोई पुस्तक उठाकर देखी जाती है तो देखते हैं कि उसमें देशी-विदेशी अनेक प्रकार के व्यायाम बताये गये हैं। व्यायाम सम्बन्धी लेखों में कोई किसी व्यायाम की प्रशंसा करता है और कोई किसी व्यायाम की। अब प्रश्न यह होता है कि किसको कौन व्यायाम करना चाहिए ?

जैसा ऊपर बताया जा चुका है, व्यायाम बहुत हैं। वे सभी न तो एक आदमी कर ही सकता है और न कोई एक आदमी करता ही है। ऐसी अवस्था में यदि यह प्रश्न किया जाय कि सर्वोत्तम व्यायाम कौन-सा है, अथवा किस व्यायाम का करना अधिक आवश्यक है, तो अनुचित और अनावश्यक न होगा परन्तु इस के उत्तर में साधारणतया सोचना भी अनुचित न होगा कि कौन व्यायाम किसको करना चाहिए और किसलिए करना चाहिए ?

बात ठीक ही है। व्यायाम का निर्वाचन अपनी रुचि पर निर्भर है। यह तो ठीक है कि सभी प्रकार के व्यायाम हमारी शारीरिक उन्नति करते हैं, फिर जो जिस व्यायाम को अपने लिए अच्छा समझे, कर सकता है। परन्तु इतने उत्तर से

ही काम नहीं चल सकता। अतएव यहाँ पर मनुष्य जीवन की भिन्न-भिन्न आवश्यकताओं और विभिन्न प्रकार के व्यायामों की आलोचना की आवश्यकता है

शरीर में व्यायाम का प्रभाव

कौन व्यायाम किसको करना चाहिए, यह समझने के लिए पहले यह जान लेना बहुत ही आवश्यक है कि शरीर में व्यायाम का क्या प्रभाव होता है।

व्यायाम से हमारा शरीर दृढ़ बनता है, रगें और पुट्ठे मजबूत होते हैं। शरीर की गठन सुन्दर होती है. शारीरिक सौन्दर्य की वृद्धि होती है। शरीर में कार्य करने की शक्ति बढ़ती है। स्नायु उत्तेजना प्राप्त करते हैं।

व्यायाम से शरीर नीरोग बनता है, शरीर में जो विकार उत्पन्न हो जाते हैं, वे विभिन्न रोगों के कारण होते हैं। व्यायाम उनको शरीर से निकालकर बाहर करते हैं। व्यायामों से शक्ति प्राप्त होती है। मनुष्य दीर्घजीवी बनता है। जिस सुख और प्रसन्नता के लिए मनुष्य जीवन भर पागल रहता है और फिर भी नहीं प्राप्त कर सकता, वह सुख मनुष्य को स्वास्थ्य और व्यायाम से प्राप्त होता है। इस प्रकार व्यायाम हमारे जीवन में अद्भुत परिवर्तन करते हैं—

(१) अत्यन्त दुबलापन—अधिक दुर्बल और कृशकाय होना कितना बुरा होता है, यह बात उनसे समझी जा सकती है जो अपने शरीर की कृशता पर जीवन भर पछताते हैं। सभी रोगों की औषधि होती है, सभी खराबियों के दूर करने के उपाय होते हैं; परन्तु इसके लिए! इसको तो जिस ब्रह्मा ने शरीर का निर्माण किया है, उसीने उसके भाग्य में यह मुसीबत रख दी

है। मनुष्य की यह अस्वाभाविक कृशता व्यायाम के द्वारा दूर की जा सकती है।

(२ अधिक मोटापा—ईश्वर न करे किसी को अधिक मोटापा की छूत लगे। 'धोबी के कुत्ते घर के न घाट के।' यही अवस्था इन मोटों की होती है। दुर्भाग्य से जिनको यह मोटापा प्राप्त हुआ है, कभी उनकी विवशता पर भी विचार करो। हाथों के होते हुए भी वे बिना हाथ के होते हैं और पैर होने पर भी वे बे पैर वाले होते हैं। उनकी दशा कितनी शोचनीय होती है, इसको वही जानते हैं, जिन स्त्री-पुरुषों को यह मोटापा होता है, उनको कोई यदि इस मुसीबत से बचा सके तो वे अपना सर्वस्व व्यय कर सकते हैं, परन्तु किसी के पास इसकी दवा नहीं। इस प्रकार के व्यक्ति यदि व्यायाम करना आरम्भ करें तो बिना किसी सन्देह के स्थूलपन से छुट्टी पा सकते हैं।

(३) आजन्म रोग—स्त्री और पुरुषों के ऐसे कितने ही रोग होते हैं, जो चिकित्सा करने से नहीं जाते और वे रोग उनकी मृत्यु के उपरान्त ही उनका पीछा छोड़ते हैं। प्रदर, प्रमेह, वीर्य-दोष, राजयक्ष्मा आदि कितने ही भयानक रोग आसनों के प्रयोग से अच्छे किये जाते हैं और इस प्रकार के व्यक्ति इन व्यायामों के द्वारा ही फिर नवजीवन प्राप्त करते हैं।

प्रत्येक दशा में शरीर पर व्यायाम का प्रभाव पड़ता है। साधारण दशा में तो उनसे लाभ उठाया ही जाता है, परन्तु जब शरीर की दशा बिगड़ जाती है अथवा विकार के उत्पन्न हो जाने पर जीवन दुखमय हो जाता है, तो उस समय भी व्यायामों का आश्रय सर्वोत्तम होता है परन्तु किस अवस्था में किस प्रकार के व्यायामों से लाभ उठाया जा सकता है, यह जानना और उससे लाभ उठाना हमारे हाथ में है।

अवस्था, शक्ति और व्यायाम

जैसा ऊपर लिखा जा चुका है, व्यायाम बहुत प्रकार के हैं, उनमें से कितने ही ऐसे हैं जो प्रत्येक अवस्था में नहीं किये जा सकते, जैसे कठिन व्यायाम अर्थात् जो व्यायाम अधिक परिश्रम से पूर्ण होते हैं उनको बालक, वृद्ध, रोगी, निर्बल और स्त्रियाँ नहीं कर सकतीं। इसी प्रकार जो सरल व्यायाम हैं अर्थात् जिनके करने में अधिक परिश्रम नहीं पड़ता, उनके उपयोग से शक्तिशाली व्यक्तियों को क्या लाभ होगा? अतएव अवस्था और शक्ति के अनुसार व्यायाम का निर्वाचन किया जा सकता है

परिश्रम और सुविधा के अनुसार व्यायाम तीन भागों में बाँटे जा सकते हैं—

(१) सरल व्यायाम—घूमना, दौड़ना, तैरना, साइकिल चलना और खेल खेलना आदि।

(२) साधारण व्यायाम—सूर्य-व्यायाम, आसन-व्यायाम, श्वास-व्यायाम, साधारण डंड बैठक आदि।

(३) असाधारण व्यायाम—अधिक डंड-बैठक, मुग्दर, लेजम और पुट्ठे बनाना (Muscles making) आदि।

इन तीन प्रकार के व्यायामों में कौन किसको करना चाहिये, इसके लिए उनकी थोड़ी सी आलोचना करने पर और सुविधा हो जायगी।

घूमना—प्रातःकाल, सूर्य निकलने के पूर्व सोकर उठते ही शौच आदि से निपट कर, किसी ऐसे स्थान में चला जाय, जहाँ की वायु स्वास्थ्यप्रद हो। शहर के बाहर का कोई खुला स्थान हो तो और उत्तम। ऐसे स्थान पर जाकर प्रतिदिन बिना किसी रुकावट और विश्राम के तीन चार फलाङ्ग से लेकर अपनी

शक्ति के अनुसार दो, तीन, चार, मील तक नित्य टहलना बहुत अधिक लाभकारी होता है। इसके लाभ अनन्त हैं जो पिछले पृष्ठ में दिखाये जा चुके हैं। यह बहुत सरल है और इसे प्रत्येक बालक, स्त्री, वृद्ध, रोगी और निर्बल अपनी सामर्थ्य के अनुसार कर सकता है।

दौड़ना—जहाँ की वायु उत्तम हो, उन स्थानों में अपनी सामर्थ्य के अनुसार दौड़ना शरीर की शक्ति बढ़ाता है, उत्तेजित करता है। फेफड़े बलवान और पुष्ट होते हैं। इसको बालक और युवक सरलता पूर्वक कर सकते हैं: जो वृद्ध स्वस्थ हों और इस प्रकार के व्यायामों के अभ्यासी हों तो उनको भी इससे लाभ होता है।

तैरना—किसी बड़े जलाशय में तैरने से शरीर को अनेक प्रकार के लाभ होते हैं; लेकिन तैरने का व्यायाम उन्हीं के लिए अच्छा होगा जो तैरना भली प्रकार जानते हों।

साइकिल चलाना—आजकल साइकिल चलाने का रिवाज बहुत बढ़ रहा है। इसके अधिक प्रचार से पैदल चलने की शक्ति का ह्रास अवश्य हो रहा है; लेकिन फिर भी साइकिल चलाना एक प्रकार का व्यायाम है जो तत्परता, सावधानी और उत्तरदायित्व के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य की वृद्धि करता है। इसको बालक, युवा, वृद्ध, स्त्री, पुरुष सभी चला सकते हैं।

खेल—सरल व्यायामों में खेलों का स्थान बहुत ऊँचा है। वे हमारे जीवन में उत्साह, प्रसन्नता, तत्परता के साथ साथ स्वास्थ्य की वृद्धि करते हैं। छोटे-छोटे खेलों से लेकर देशी और विदेशी बड़े-बड़े खेल तक—सभी उपयोगी हैं। इन खेलों में बालक, युवक और शक्तिसम्पन्न स्त्री-पुरुष ही भाग लेते हैं।

सूर्य-व्यायाम—साधारण कोटि के व्यायाम हैं। इनका प्रभाव भी शरीर के भीतरी और बाहरी अंगों-प्रत्यंगों पर पड़ता

है। जिससे वे निरोग और उत्तेजित होते हैं। कहीं-कहीं स्कूलों में सूर्य-व्यायाम कराने की विशेष रूप से व्यवस्था है। बालक स्त्री, वृद्ध और निर्बल व्यक्ति सहज ही इनको कर सकते हैं।

आसन-व्यायाम—आसन कुछ कठिनाई के साथ अवश्य किये जाते हैं; परन्तु अभ्यास क्रम से उनमें कोई विशेष असुविधा नहीं होती, आरोग्य प्राप्त करने के लिए इनसे अधिक अच्छे साधन कोई नहीं हैं। पुरुष और कुछ आसनों को छोड़ कर स्त्रियाँ आसन कर सकती हैं। बीमार और अस्वस्थ व्यक्ति बिना किसी उत्तरदायित्व के आसन नहीं कर सकते।

श्वास-व्यायाम—फेफड़ों को पुष्ट और बलवान बनाने का सर्वोत्तम साधन है। श्वास-व्यायाम से स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन प्राप्त होता है। श्वास व्यायाम का अभ्यास सभी लोग कर सकते हैं।

साधारण डंड-बैठक—कुछ पारिश्रमिक व्यायाम है; लेकिन अभ्यास के साथ, थोड़ा-सा नित्य किया जा सकता है। इससे बालकों और युवकों को विशेष लाभ होता है। शरीर को उन्नत और विशाल बनाने के लिए सर्वोत्तम साधन है। यदि नियम के साथ किया जाय तो पुट्ठों के उन्नत करने (Muscles Development) के लिए इससे अधिक अच्छा और कोई व्यायाम नहीं है। वृद्ध लोग इस व्यायाम को न करके घूमने (Walking) का प्रयोग करें तो अधिक अच्छा है; परन्तु बालकों और युवकों के लिए डंड-बैठक एक उत्तम व्यायाम है। रोगी और अधिक निर्बलों को यह व्यायाम नीरोग हो जा जाने पर ही करना चाहिए।

अधिक डंड-बैठक—जैसा ऊपर बताया गया है, पुट्ठों के उन्नत करने में इनसे बड़ी सहायता मिलती है; लेकिन अधिक

उन्हीं के लिए आवश्यक होता है जो पहलवानों की भाँति शरीर को अधिक बलवान बनाना चाहते हैं।

मुग्दर और लेज़म—ये दोनों ही पहलवानों के व्यायाम हैं। इनसे हाथों की शक्ति बढ़ती है, छाती चौड़ी और उन्नत होती है। पुट्ठे उन्नत तथा विशाल बनते हैं। स्वस्थ और बलवान आदमियों को अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए इनका उपयोग करना चाहिए।

इस आलोचनात्मक विवेचना से यह तो स्पष्ट हो ही गया कि कौन और किस प्रकार का व्यायाम करना चाहिए। इस विवेचना के उपरान्त व्यायाम करने वालों को अपनी अपनी शक्ति के अनुकूल व्यायाम का निर्वाचन कर लेना चाहिए।

२०—स्वास्थ्य और व्यायाम के सम्बन्ध में संसार के प्रसिद्ध पुरुष

जीवन की सफलता स्वास्थ्य पर निर्भर है। बिना स्वास्थ्य के न हम लौकिक उन्नति कर सकते हैं न पारलौकिक। आज तक संसार में जो प्रसिद्ध पुरुष हो गये हैं, यदि उनके जीवन की सफलता का पता लगाया जाय, तो यह मानना पड़ेगा कि उन लोगों में स्वास्थ्य था, स्वास्थ्य का वे सबसे पहले ध्यान रखते थे और इसीलिए वे अपने जीवन में इतने सफल हुए कि संसार उनकी आज पूजा करता है।

संसार के महापुरुष स्वास्थ्य और व्यायाम के लिए जो कुछ किया करते थे, यदि उसका संग्रह किया जाय तो एक बड़ा ग्रन्थ बन सकता है; लेकिन उसके लिए यहाँ पर न स्थान है और न उनकी आवश्यकता ही है। फिर भी संक्षेप में यह

हमारे जानने की बात है कि इन महापुरुषों में शारीरिक उन्नति के लिए कौन क्या किया करते थे। संसार के प्रसिद्ध पुरुषों के जीवन का जरा भी स्पर्श करने से, उनके तेज और प्रताप का पता लगता है। यह तेज और प्रताप उनको अपने जीवन के स्वास्थ्य, बल और संयम से प्राप्त हुआ है। बिना इसकी प्राप्ति के कोई भी आत्मा, महान आत्मा नहीं बन सकता।

इस विवेचना में कुछ भारतीय महापुरुषों के जीवन का निष्कर्ष अत्यन्त संक्षेप में देकर हम कोशिश करेंगे कि कुछ विदेशी महापुरुषों और प्रसिद्ध व्यक्तियों को अधिक टटोलें और देखें कि स्वास्थ्य, शक्ति और नीरोग जीवन के लिए उन लोगों ने क्या अनुभव किये हैं—

भारतीय प्रसिद्ध पुरुष

रामकृष्ण परमहंस—भारतीय आध्यात्मिक महापुरुषों में श्री रामकृष्ण प्रसिद्ध माने जाते हैं। उन्होंने अपने अंतिम जीवन तक यह अनुभव किया है कि बिना शारीरिक उन्नति के आध्यात्मिक उन्नति नहीं हो सकती। वे सदा आसन-व्यायाम करते थे। आसनों पर उनका बहुत दृढ़ विश्वास था। उनका कहना था कि यदि कई वर्ष तक आसन शुद्ध और परिमार्जित अवस्था में किये जायँ तो मनुष्य का जीवन विशुद्ध होकर परमायु प्राप्त करता है। आसनों की प्रशंसा करते हुए उन्होंने लिखा है कि शरीर से जो पसीना निकलता है, वह किसी का दुर्गन्ध-हीन नहीं होता; लेकिन आसनों के अभ्यासी का जो पसीना निकलता है, उसमें दुर्गन्ध नहीं होती।

स्वामी विवेकानन्द—स्वामीजी के जीवन से कोई भी भारतीय कदाचित् ही अपरिचित हो। उन्होंने अपने जीवन में जितनी मानसिक उन्नति की थी, उतनी ही शारीरिक भी।

जिन्होंने उनका चित्र देखा है, वे जान सकते हैं कि वे कितने स्वस्थ और शक्तिशाली थे।

उन्होंने अपने एक व्यायाम में मानसिक दुर्बलता को दूर करने के लिए शारीरिक शक्ति-संचय करने पर जोर दिया था और बताया था कि बिना आरोग्य और शारीरिक बल के किसी को पुण्य के दर्शन नहीं होते। स्वस्थ और शक्तिशाली मनुष्य ही सत्कर्मों के पुण्य और प्रताप के साक्षात् दर्शन करता है।

स्वामी विवेकानन्द ने अपनी वक्तृता में समझाते हुए अपना उदाहरण देकर बताया था—स्वस्थ और नीरोग रहने के लिए मैं जितना भी पैदल भ्रमण कर सकता हूँ, करने की चेष्टा करता हूँ। पैदल चलने (Walking on foot) से अधिक अच्छी बात मुझको कोई नहीं जँचती। यद्यपि शक्ति बढ़ाने और उसको स्थायी बनाने के लिए मैं नित्य ही कई एक भारतीय व्यायाम करता हूँ।

स्वामी दयानन्द—धार्मिक महापुरुषों में स्वामी दयानन्द का स्थान बहुत ऊँचा है। धार्मिक आन्दोलन करने में और पोपलीला का भंडाफोड़ करने में उनको जो सफलता मिली है, वह संसार में बहुत कम लोगों को मिली होगी। उनकी आत्मा महान् थी और उनकी इस महान् आत्मा का कारण, उनका शारीरिक बल और स्वास्थ्य था। यह उन्हीं का काम था कि छल से दिया हुआ विष हजम कर गये; लेकिन मृत्यु का अपने शरीर पर आक्रमण न होने दिया। उनके जीवन की आलोचना करने से उनका पैदल भ्रमण, प्राकृतिक जीवन और संयम नियम के साथ-साथ प्राणायाम का स्थायी अभ्यास हमारे नेत्रों के सामने आ जाता है। स्वामी जी प्राणायाम के बहुत पक्षपाती

थे। उनका विश्वास था कि शारीरिक शक्ति और स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम सर्वोत्तम साधन है।

स्वामी रामतीर्थ—शक्ति पुरुषार्थ और साहस में रामतीर्थ की कौन प्रशंसा नहीं करेगा। उनके स्वतन्त्र विचार आज भी संसार में जीवन का संचार करते हैं। उनके जीवन का उद्देश्य था, लौकिक और पारलौकिक दोनों प्रकार की उन्नति करना।

सांसारिक जीवन की उन्होंने कभी अवहेलना नहीं की और इसके लिए वे स्वास्थ्य और सफलता पर प्राय: व्याख्यान दिया करते थे। वे स्वयम् शक्तिशाली थे, और लोगों को स्वास्थ्य तथा शक्तिशाली देखना चाहते थे। वे पैदल यात्रा, नित्य नियमपूर्वक व्यायाम और प्राणायाम किया करते थे। वे शारीरिक उन्नति के बड़े पक्षपाती थे, उनका कहना था कि शारीरिक उन्नति के बिना जीवन की कोई सफलता नहीं मिल सकती। अतएव हमारे जीवन का सबसे बड़ा उद्देश्य स्वास्थ्य और शक्ति है।

महात्मा गाँधी—मानव इतिहास में संसार का सबसे बड़ा महापुरुष है और संसार के महापुरुषों में यही एक ऐसा हुआ है जिसकी महानता देश और विदेश में सर्वत्र एक-सी स्वीकार की जाती है। वह इतना बड़ा महान कैसे हो सका, इस बात को उसने बहुत साफ किया है। स्वास्थ्य और आरोग्य का वह अपने जीवन में सबसे पहला पुजारी है।

जीवन में कुछ बातों का स्मरण रखने और विश्वास करने से मनुष्य सहज ही आरोग्य प्राप्त कर सकता है, जिन बातों का उसे स्मरण रखना चाहिए उनमें साधारण जीवन, आहार विहार में संयम-नियम और व्यायाम प्रधान है।

इन भारतीय महापुरुषों के उपदेशों से हम समझ सकते हैं कि स्वास्थ्य और शक्ति प्रयत्न करने से प्राप्त होती है, अपने आप किसी को नहीं प्राप्त हो जाती।

विदेशी प्रसिद्ध पुरुष

कार्नीलिअस वैन्डर विल्ट नामक एक अँगरेज समाचार-पत्र के कार्यालय में काम करता था। लगभग बारह वर्ष की नौकरी में उसका स्वास्थ्य नष्ट हो गया था। उसने आरोग्य प्राप्त करने के लिए फिर चेष्टा की; परन्तु कई वर्षों तक उसे सफलता न मिली। इस बीच में स्वास्थ्य के प्रति उसकी श्रद्धा बहुत बढ़ गयी। उसने लिखा है—

मैंने हजारों ऐसे आदमियों से मिलकर बातचीत की जो स्वस्थ और शक्तिशाली थे और उनमें बहुत से ऐसे थे जिन्होंने स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए अच्छे से अच्छे अनुभव प्राप्त किये थे। मुझे कितने ही ऐसे लोग मिले जो बहुत बड़े आदमी तो न थे, लेकिन अपने बुढ़ापे में भी युवकों की भाँति उत्साह और शक्ति रखते थे, मैं उनको देखकर आश्चर्य में पड़ जाता था। उनकी बातों से मुझे बहुत लाभ हुए। उनके संसर्ग का मुझ पर बहुत प्रभाव पड़ा। और मैं फिर स्वास्थ्य प्राप्त कर सका।

जान डी० राँकफैलर—यह संसार का सबसे धनी व्यक्ति था और अमेरिका निवासी था। वृद्ध होने पर भी वह काम करने में बड़ा मुस्तैद था। उसका शरीर हट्टा-कट्टा और बँधा हुआ था। देखने में वह जवान-सा प्रतीत होता था।

उसने बताया है कि मुझे फुटबाल खेलने का बहुत शौक है। मैं सप्ताह में कम से कम तीन बार गाल्फ (गेंद की भाँति एक प्रकार की खेल) अवश्य खेलता हूँ और अठारह वर्षों में मैंने गेंद खेलने में एक दिन का भी नागा नहीं किया। अपनी इस अवस्था में मैं जो आफिस में कार्य करता हूँ, वह काम कोई युवा नहीं कर सकता। मेरे साथ काम करनेवाले सभी लोग प्रायः बीमार हुआ करते हैं, लेकिन मैं दो-दो, तीन-तीन वर्ष

तक प्राय: एक दिन के लिए भी बीमार नहीं होता। मेरे अधि-कारी मुझसे और मेरे काम से बहुत प्रसन्न रहते हैं।

मुसोलिनी—यह इटली का तानाशाह था। एक बार उसने कहा था—

"बल और प्रताप ही मुझे जीवन में सबसे अधिक प्रिय है। मैंने सदा इनकी रक्षा की है। जो लोग स्वास्थ्य, बल और शौर्य चाहते हों, उनसे मैं कहूँगा कि तुम सदा घोड़े की सवारी करो। मैंने भूलकर एक दिन भी कभी ऐसा नहीं खोया, जिसमें मैंने कम से कम एक घण्टा घोड़े पर चढ़कर दौड़ न लगायी हो। पेट और पुट्ठों के बनाने के लिए यह सबसे उत्तम व्यायाम है। मुझे ऐसा जान पड़ता है कि शारीरिक उन्नति में मैंने जो इससे लाभ उठाया है, वह कदाचित् मैं किसी दूसरे व्यायाम से न उठा सकता।"

थ्योडोर रूसेवेल्ट—यह एक प्रसिद्ध राजनैतिक पुरुष था और संसार के अनेक स्थानों की इसने यात्रा की थी। जब वह ह्वाइट हाउस में था तो नित्य प्रातःकाल अपने साथियों के साथ वालीवाल खेला करता था।

पूछने पर उसने बताया—स्वास्थ्य और आरोग्य के सम्बन्ध में मैंने बहुत कुछ अनुभव किया है और निश्चय किया है कि प्रत्येक मनुष्य चाहे जो व्यायाम करे; लेकिन उसके साथ वाली-बाल की तरह का कोई खेल अवश्य खेलना चाहिए।

हेनरी फोर्ड—यह फोर्ड नाम की मोटर के बड़े भारी कार-खाने का मालिक था। वह अपने स्वास्थ्य और आरोग्य का जितना ध्यान रखता था, उतना और किसी बात का न रखता था। शरीर को गठित और सुन्दर बनाना उसका सबसे प्रधान काम था। वह कभी ऐसे काम न करता था, जिनसे उसके स्वास्थ्य को हानि पहुँचे। वह प्राय: कहा करता था कि सबके

पहले हमारा स्वास्थ्य है, उसके बाद संसार की अन्य बातें हैं। वह देखने में सुन्दर और बलवान था और इसके लिए वह नित्य प्रातःकाल कई मील का वायु सेवन किया करता था।

जे० पी० मारगन—एक स्वस्थ और प्रतिभावान व्यक्ति था। उसको देखकर कोई भी उससे प्रसन्न हो सकता था। उसने पूछने पर बताया—

मैं नित्य ही बिना किसी भूल के प्रातःकाल कम से कम चार मील घूमता हूँ, इससे मुझे बहुत लाभ हुआ और कदाचित्त ही कभी मुझे कोई शारीरिक कष्ट हुआ हो। जब कभी संयोग से मैं घूमने में भूल कर जाता हूँ तो दूसरे ही दिन मुझे जाने कैसी थकावट और आलस मालूम होता है। मैं तो यही समझता हूँ कि मनुष्य को अपने शरीर की मशीनरी दुरुस्त रखने के लिए प्रातःकाल में घूमना बहुत अच्छा साधन है।

गीनट्यूनी—यह एक बहुत ही होनहार विद्यार्थी था। जब वह पढ़ता था उसी समया से उसको मुक्केबाजी (Boxing) का बड़ा शौक था, वह अपने क्लास में एक चतुर विद्यार्थी समझा जाता था। लेकिन मुक्केबाजी में वह सैकड़ों-हजारों में एक था। पढ़ना समाप्त करने के बाद उसका शौक कम न हुआ।

पूछने पर मालूम हुआ कि मुक्केबाजी के सिवा वह सदा गाल्फ खेला करता है।

मि० विल्सन—संसार का एक प्रसिद्ध पुरुष है। पूछने पर उसने बताया—

मैं जो कुछ कर सका हूँ, इस शरीर की सहायता पर ही सब कुछ कर सका हूँ और शरीर का सर्वस्व उसके आरोग्य पर निर्भर है। इसके लिए मैं सदा प्रातःकाल वायु सेवन करता हूँ।